Pierre MARCHESSEAU Grégoire JAUVAIS

Docteurs en Médecine Naturopathique
et
Docteurs en Biologie (U. S. A. et G.-B.)

COURS COMPLET
Théorique et Pratique
DE
BIOLOGIE
Naturopathique



Editions "Série Radieuse" 34, rue Porte-Dijeaux, 33-Bordeaux (F)

PROFESSIONS INÉDITES

LUCRATIVES ET D'AVENIR

DEVENEZ SANS TARDER :

Professeur de Yoga et Kong-Fou ; Professeur de Gymnastique des organes ; Professeur d'Esthétique corporelle ; Physio-Esthéticienne ; Graphologue ; Hygiéniste-Puéricultrice ; Sexologue ; Psychologue-Conseil ; Chiropractor ; Ostéopathe ;

Possibilité d'obtenir (après Etudes Supérieures) des **TITRES** et **GRADES** universitaires (Certificats, Diplômes, Licences, Maîtrises, Doctorats...) dans les disciplines suivantes : Sciences, Biologie, Psychologie, Psycho-Biologie, Neuro-Pédagogie, Bio-Chimie, Bio-Sociologie, Anthropologie, Sciences Politiques, Acupuncture, Diététique, Yoga, Culture Physique, Massage, Relaxation, Médecine Naturopathique, Médecine Physique, Médecine Psycho-Somatique, etc. Très nombreux autres cours. Se renseigner, S.V.P.

Documentation complète sur simple demande (contre 10 timbres).

Avec ou SANS baccalauréat

Cours à l'Ecole et par correspondance :

UNIVERSITÉ DES SCIENCES DE L'HOMME

(Grande-Bretagne)

Agréée par les **UNIVERSITES** étrangères affiliées : U.S.A., INDES, CANADA, Angleterre, Sud-Amérique (Mexique, Brésil, etc.), ainsi que par les Pouvoirs Publics Anglais.
Adresser toute correspondance à la délégation française qui transmettra :

I.P.B.A.

[redacted]

COURS COMPLET DE BIOLOGIE NATUROPATHIQUE

par

Les Biologistes P.-V. MARCHESSEAU et G. JAUVAIS

Docteurs en Médecine Naturopathique (U.S.A. et G.-B.)

Professeurs Agrégés
à l'Université des Sciences de l'Homme (G.-B.)

Membres de l'Académie des Sciences
de NEW YORK

Traduit de l'Anglais

Editions Série Radieuse
de l'U.S.H. : 34, rue Porte-Dijeaux
33 - Bordeaux (France)
– 1970 –

LA BIOLOGIE

(La Science de la Vie)

COURS n° 1 : La Science de la Vie.
(Problème de Naturopathie.)

COURS n° 2 : Les Techniques de la Vie.
(Les Méthodes de Santé.)

COURS n° 3 : Etude d'une technique majeure.
(La Bromatologie.)

LEÇON n° 1 : Généralités - La Biologie.

LEÇON n° 2 : Problèmes de Physiologie.

LEÇON n° 3 : Problèmes de Pathologie.

LEÇON n° 4 : Problèmes de Thérapeutiques.

LEÇON n° 5 : Microbiologie et Conclusion.

A notre dévouée et précieuse collaboratrice,

la Doctoresse Hélène CAZAUX,

Professeur Agrégé
à l'Université des Sciences de l'Homme
de Grande-Bretagne,

Membre de l'Académie des Sciences
de New York (U.S.A.).

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

(Hygiène, Diète et Nutrition)

LEÇON N° 1

GENERALITES

1° Sens du mot « biologie » :

« Biologie » signifie : Etude de la Vie. La biologie représente, donc, l'ensemble des Sciences, telles que la physiologie, la morphologie, la microbiologie, l'histologie, la pathologie, la médecine, l'anthropologie, l'hygiène, etc., qui s'intéressent aux diverses manifestations de la « matière vivante », par opposition à la physique et à la chimie qui étudient, plus spécialement, les lois de la « matière inorganisée » ou brute.

a) Cependant la Biologie classique a réduit son champ d'étude aux recherches de laboratoire. Par exemple, le biologiste classique tend à se spécialiser dans l'examen des tissus, des cellules vivantes, des organismes microbiens, dans l'analyse des urines, des fèces, des crachats ou, encore, il travaille aux expériences pharmacodynamiques sur l'animal, expérimentant des médicaments, recherchant les principes actifs en chimie organique, les reproduisant par synthèse. D'autres biologistes, à l'exemple de l'académicien Jean ROSTAND, font des études sur les fonctions de reproduction, les cellules germinatives, la génération sans mâle, les mutations des gènes (création de monstres).

b) Pour nous, la **Biologie** comprend, bien entendu, ces études particulières, mais elle dépasse les recherches de laboratoire, la fabrication des drogues, des vaccins et des sérums, le service de la pharmacie et de la médecine allopathique, pour s'élever à des notions beaucoup plus générales, concernant **la vie et ses conditions.** Elle procède, alors, plus par **synthèse** que par **analyse.**

Pour nous, naturopathes, la Biologie est, avant tout, la « **Science de l'Etre Vivant** et de ses **conditions d'existence,** c'est-à-dire des **conditions du milieu spécifique** qui ont fait naître l'Etre et assurent sa **pérennité** ». Elle aboutit à donner des règles de comportement correct. Le biologiste ne s'enferme pas dans un laboratoire pour étudier les **secrets de la vie ;** il observe la **vie** dans la nature partout où elle se manifeste d'elle-même et s'organise librement, que cette vie soit **végétale, animale** ou **humaine.**

En dehors de l'observation des faits, le « Biologiste Philosophe » (pour le différencier du précédent que nous appellerons le « biologiste chimiste ») s'intéresse aux sciences générales de l'**anthropologie,** de la **paléontologie,** de l'**ethnologie,** de la **physiologie comparée,** etc.

N.-B. — L'aboutissement de nos études biologiques reste la **Santé** humaine, non pas la santé artificielle, mais la santé naturelle, chère au Docteur A. CARREL et dont les qualités essentielles sont la **résistivité** (ou immunité), la **beauté** (formes correctes), l'**athléticité** (force et aptitudes physiques), la **longévité** (durée de l'existence sans infirmité), la **cérébralité** (intelligence spontanée et non livresque) et la **moralité** (sens humain de l'altruisme, du bien, du beau, du bon, du mieux).

Le problème de la **santé naturelle** de l'Etre humain est capital pour nous. Quelle est la nature de cette « santé », comment la conserver, la développer au maximum, comment la restaurer (maladies) en cas de défaillance organique ? Le Biologiste-Chimiste espère

trouver des **substances** capables de régénérer l'**Etre Humain,** de protéger sa Santé ou de la restaurer en luttant à sa manière contre les **agresseurs** extérieurs, jugés responsables. Il espère découvrir l'**élixir** de longue vie, la « pierre philosophale », le remède **spécifique** à chaque maladie. Tous ses travaux sont orientés dans ce sens. Il sert la **médecine de diagnostic** et de **traitement fragmentaire ;** il est l'auxiliaire de l'allopathie et de la pharmacie du même nom. Il ne veut pas élever ses pensées au-delà de l'expérimentation de laboratoire. C'est un « analytique ».

Le « Biologiste Philosophe », au contraire, a l'esprit synthétique. Il pense que le tout l'emporte sur le détail, et que pour comprendre un « Etre » mieux vaut l'examiner dans sa totalité que dans ses parties qui ne sont jamais révélatrices des **ressources vitales** disponibles. Le seul moyen de succès, dans cette course à la santé **naturelle,** consiste non plus dans la « magie » des principes chimiques actifs, mais dans un accord parfait de l'Etre Humain et de son milieu spécifique. La nature a fait la santé de ses créatures bien avant l'apparition des médecins ; ce sont elles qui font leurs maladies en désobéissant aux lois de la création. Quel est ce milieu proprement humain ? Quelles sont les erreurs actuelles de vie dans notre milieu artificiel ? Par quels moyens retrouver notre milieu spécifique ? Ou, à défaut d'un retour impossible, comment « **trouver** » des **mesures compensatrices** par les agents naturels (méthodes de santé).

Le « Biologiste Philosophe » cherche à percer les secrets de la vie par l'étude de la **sagesse du corps,** à définir les lois de l'existence par l'observation de la nature telle qu'elle se manifeste, globalement, à nos yeux.

En un mot, le domaine du biologiste est celui de la **culture humaine** (au sens propre et profond du terme). Que représente cette notion nouvelle ?

2° **Sens de l'expression : culture humaine.**

La connaissance matérielle de l'Univers, de ses forces physico-chimiques, se développe rapidement. Les modernes sont, à ce point de vue, des savants ; mais on peut se demander si cette connaissance est suffisante au bonheur humain et s'il n'y a pas lieu de contrebalancer ce « savoir » par une autre connaissance, encore plus utile : **celle de l'Etre Humain intégral** (apparition de nouveaux savants). La connaissance anatomo-physiologique que nous en avons est trop fragmentaire et n'explique pas les choses profondes de la vie organique. La médecine chimique, par exemple, malgré ses succès apparents, ne progresse nullement et elle n'a pas augmenté, par ses pratiques, le **capital Santé** de la race. Nous serions, même, tentés d'affirmer le contraire (d'où, d'ailleurs, les progrès de la chirurgie sanglante).

La science de la matière nous donne, assurément, une emprise de plus en plus grande sur les phénomènes physico-chimiques et la matière brute. Bien que la Vie échappe à ses recherches, les consciences subissent cette emprise et on entend ramener les **lois biologiques** à celles de la matière inorganisée.

Cette course folle, au nom d'un progrès scientifique sur cette matière, est un grand péril pour l'**Homme, si** des éducateurs n'arrivent pas à faire respecter la **vie** et ses propres conditions d'évolution face aux ambitions démesurées, anarchiques, « hors nature » des chercheurs de laboratoire, des savants du détail et des chimistes.

Quel que soit le monde de demain, la science et la technique doivent s'exercer en fonction de l'**Etre Humain**

et non contre lui au nom d'un progrès insensé, fait de pures acquisitions dans l'ordre matériel des choses.

Les connaissances physico-chimiques de la matière ne doivent avoir pour but que les conditions plus harmonieuses d'existence de l'Etre Humain, en un mot, le plus de bonheur possible pour lui. Faute de quoi tout le savoir ne servira à rien et tout sera perdu. Les champions du nombre et de l'atome, les bâtisseurs de buildings, les Ingénieurs, les Médecins (allopathes) et les Chirurgiens (allopathes) les plus habiles sont des scientifiques remarquables, mais, aussi curieux que cela puisse paraître à première vue, ils conduisent la race humaine à sa perte parce qu'ils ont perdu la notion de l'humain et que dans leurs entreprises gigantesques ils ont perdu également cette notion de « culture humaine ». Ils organisent le monde idéalement, sans tenir compte des aspirations et des dispositions physiologiques des Etres. Si rien ne vient contrebalancer ce mouvement à sens unique, le monde deviendra **inhabitable** pour l'Homme. Déjà les civilisés rêvent d'îles sauvages, de terres lointaines et libres où la vie s'écoule douce et heureuse, loin de l'agitation et des soucis des grands centres industriels et des capitales. Le « monde confortable » devient peu à peu un enfer avec son milieu artificiel, ses faux aliments, son air empesté, ses préoccupations, son travail, etc. Aussi ne faut-il pas s'étonner de voir la belle santé fuir nos organismes et la laideur, la maladie, la folie, la mort précoce s'installer en maîtresse dans notre pauvre humanité décadente.

Tout savoir, si riche soit-il, toute organisation matérielle doivent être subordonnés au **Perfectionnement Intégral de l'Etre Humain.** Cela seul compte. **La Culture Humaine est le critérium du progrès.** La régénération physique et morale de notre race doit être la préoccupation **numéro un** de tout être intelligent et qui pense pour l'avenir. Les jeux qui consistent à discipliner les

forces de la terre pour aller dans la lune (ou ailleurs) sont des jeux de **jeunes fous,** qui n'apportent rien à notre perfectionnement et, par conséquent, à notre bonheur véritable, seul but valable.

L'**Homo Faber** est en passe de devenir l'**Homo Technicus** mais oublie d'être l'**Homo Sapiens.**

A quoi bon tout ce progrès, tous ces efforts, toute cette puissance, toutes ces forces, si celui qui détient un tel pouvoir d'action ne sait pas agir pour **préserver** l'individu et l'améliorer. L'action heureuse est avant tout humaine. Le savant technicus d'aujourd'hui doit s'incliner devant le biologiste philosophe ; l'humanisme des vieux âges doit resplendir à nouveau et retrouver toute sa valeur au siècle de la mécanique, des espaces sidéraux, des antibiotiques et des opérations du cerveau ou du cœur. Voilà pourquoi la « Connaissance Intégrale de l'Etre Humain » est plus que jamais nécessaire. Quelles sont nos fins, quels sont nos besoins exacts, quels sont nos moyens et conditions d'existence ? Tout cela domine tous les problèmes et doit les asservir. La « Culture Humaine » doit être la notion qui freine les emprises désordonnées de l'homme de laboratoire sur la matière. Elle doit être la notion qui guide, qui oriente les puissants moyens d'action. Rien ne doit s'élaborer sans elle, ni contre elle ; et il faut faire taire les découvertes, si brillantes soient elles, qui ruinent et dégradent les individus, les corps et les consciences. La civilisation humaine ne peut avoir qu'un seul fondement, celui de la régénération parce qu'il mène au bonheur et à la paix. Tout le reste n'est que vanité.

3° Les bases philosophiques de notre enseignement.

Tout Etre vivant (et tout Etre Humain) est fait pour vivre dans un « Milieu » qui est le sien, c'est-à-dire qui lui est spécifique. Chaque être a son propre milieu, qui

l'a vu naître, l'a fait naître, le conditionnne dans ses moyens, le perfectionne au maximum. Faute de ce milieu, tout Etre vivant dégénère (malgré certaines adaptations) et meurt plus ou moins vite. Il n'y a ni exception, ni miracle. Telle est **la règle des Espèces et celle de leur évolution.**

La splendeur d'un être se mesure à son « accord » parfait avec son milieu originel et spécifique. L'ours blanc sous l'équateur ne résiste pas quelques mois ; le singe au pôle a vite fait de périr. La gazelle dans le Sahara est dans son milieu spécifique. Elle est splendide dans sa forme et son fond. Elle a toutes les qualités imposées par son milieu. En général, cette splendeur est celle de toutes les bêtes dites **sauvages.** Un homme des îles du Pacifique, un Hawaïen (avant l'intervention de notre pseudo-civilisation) présente les mêmes qualités issues du milieu spécifique. Il est sain, beau, fort, loyal, plein de bon sens. Considérons un homme dit civilisé, type de l'industriel obèse et rouge, vivant dans une grande capitale des pays du Nord. Ce type est un humain dégénéré par l'influence d'un milieu faux, lui apportant sans cesse des facteurs stressants : air vicié, froidure, aliments dénaturés, atrophie musculaire, surexcitation psychonerveuse, etc. Le résultat est que le sauvage des îles vit noblement suivant la loi naturelle, heureux sans aucun doute, sans crainte, ni maladie, tout au long d'une existence calme où le travail est un jeu, où le repos et la danse se mêlent quotidiennement à la cueillette et à la pêche, où rien ne vient le distraire et fausser le plan de l'évolution. L'industriel, au contraire, souffre de mille maux. Il est toujours drogué, ne digère pas, ses nuits sont sans sommeil ; il est laid, porte des lunettes, sent mauvais. Sa femme est dans le même état que lui ; elle n'a eu que difficilement deux enfants, qu'elle n'a pas pu allaiter. Ces enfants sont fragiles, osseux, myopes ; ils toussent au moindre froid.

Leur croissance est un souci constant. Là-bas, dans le Pacifique, le problème de l'élevage des enfants n'existe pas. Les femmes accouchent normalement, sans effort, l'allaitement est accompli par toutes, et les enfants à la peau dorée, aux gestes libres, sont de magnifiques petites statues tout au long de leur croissance. Les uns vivent heureux dans leur milieu spécifique ; les autres, dits civilisés, torturent leurs corps et leur esprit dans un milieu créé de toutes pièces, **antispécifique pour l'humain.**

LES TROIS GRANDES ERREURS DE L'HOMME

Première erreur. — L'Etre humain, ingénieux et aventureux, n'a pas craint de fuir, dès les premiers âges, son milieu originel pour peupler, peu à peu, la terre entière, même dans ses régions les moins hospitalières. L'action **stressante** (agressive) des climats, des régimes antispécifiques a joué à fond.

Deuxième erreur. — Se groupant en Société, **l'Etre Humain s'est imposé des règles anti-hygiéniques.** Les civilisations humaines, successives, ont faussé, à leur tour, les conditions physiologiques d'existence qui demeuraient encore valables sous l'action de **certaines lois morales, sociales ou religieuses.** La Loi naturelle a été encore brimée par la contrainte du groupe et ses impératifs, toujours plus sévère en fonction des terres moins hospitalières à l'humain.

Troisième erreur. — Enfin, la civilisation moderne, occidentale, mécanisée, industrialisée à outrance, grâce aux découvertes des sciences physico-chimiques, achève impitoyablement de créer un milieu cent pour cent artificiel, stressant profondément l'espèce dans tous ses besoins élémentaires, amenuisant à l'extrême le **capital santé** déjà fort gaspillé par suite des précédentes erreurs.

Ainsi, l'homme civilisé a dégénéré, peu à peu, au point de n'être plus comparable en aucun point avec l'**Homme Naturel** qui, d'ailleurs, se fait de plus en plus rare parce que le commerce apporte jusque dans les îles les plus lointaines tous les objets de la corruption et de la décadence.

Au cours de son évolution, l'Etre Humain, fuyant son milieu originel, a dû s'adapter pour subsister. Il l'a fait, mais en perdant chaque fois de sa **vitalité.** La **première erreur** a été le creuset dans lequel se sont formées les **races** (première étape de la dégénérescence) ; la **deuxième erreur** a donné les **tempéraments** (deuxième forme de dégénérescence) ; enfin, la **troisième erreur** a engendré les **constitutions morbides,** terminus de la décrépitude marquée par des lignées de tuberculeux, de syphilitiques et de cancéreux. Il est bien vrai que nous atteignons, aujourd'hui, le bout de notre évolution catastrophique. Le dernier effort demandé dans l'ordre de l'adaptation semble être au-dessus de nos moyens. Notre physiologie s'y refuse. Nos dégénérescences s'accusent de plus en plus rapidement : maladies, laideurs, folies s'emparent de l'espèce entière des civilisés. On ne verra plus que sur l'écran de cinéma quelques beaux spécimens humains, pleins de vie et de force. Dans la rue, déjà, ce ne sont que dos ronds, ventres rebondis, têtes chauves, peaux flétries, corps lamentables où se cachent des organes hypertrophiés, sclérosés et non seulement chez les vieux mais déjà aussi chez les jeunes adultes et les enfants mal venus.

Arrêter la marche de ce **Progrès Insensé,** celle de la science matérielle, l'emprise des hommes sur la **nature** est une **utopie.** Aucune force au monde, aucun dictateur n'auraient assez de puissance pour y arriver.

L'espèce humaine, emportée dans son aveuglement, est-elle condamnée ? Elle risque, c'est certain, de dispa-

raître, rongée intérieurement par tous les artifices d'une vie hors nature, si rien ne vient modifier **la forme et le rythme de cette civilisation du fer.** Il faut comprendre la grande « Loi de l'Evolution des Espèces Vivantes » et chercher à recréer l'harmonie originelle qui liait jadis l'homme à son milieu originel, **comme elle lie toujours la bête sauvage au sien,** pour son plus grand bien.

On a pris un animal, **le poulet,** fait pour vivre dans les bois et pour vivre de grains et d'insectes vivants. On l'a mis, à des fins de rendement, dans des cages ou batterie. Pour l'alimenter, on lui a donné des pâtées, scientifiquement composées (d'après le savant Technicus) ; on a ajouté des sulfamides, de l'arsenic, pour éviter les prétendues maladies du jeune âge et pour activer la croissance de ces bêtes privées d'air, de mouvement, de soleil et de liberté. On a été fier des résultats, qu'on a encore accrus en injectant des hormones engraissantes pour faire des poulets plus ronds. L'aboutissement de tous ces artifices a été que le poulet dit d'élevage ne plaît pas au consommateur, qu'il a mauvais goût et qu'il est extrêmement nocif.

Plus grave, le poulet, ainsi scientifiquement élevé, est un **poulet dégénéré,** qui est incapable d'assurer des fonctions normales de géniteurs, à tel point que les éleveurs, pour renforcer leur race, vont tout simplement dans les fermes choisir quelques beaux coqs et belles poules **élevés tout naturellement,** mais sans stigmates de dégénérescence. Que doit-on tirer de la leçon ? Une meilleure compréhension des problèmes de l'élevage humain.

Notre conception de l'Etre et de son milieu spécifique est une « philosophie de la Vie ». Elle doit devenir le fondement de la morale, qui guide l'action en indiquant le **Bien** et le **Mal.** Cette « morale biologique » repose sur cette constatation que seul le milieu naturel

et spécifique donne à l'être son maximum de perfection sur tous les plans : **Santé, Beauté, Athléticité, Cérébralité, Longévité,** comme le veut la « Loi métaphysique de la création » qui assure le devenir des Etres et qui nous indique le sens même de la **Vie.**

Est bien, tout acte qui contribue au perfectionnement individuel ; **est mal,** tout acte qui s'oppose à ce perfectionnement ou tend à le réduire.

C'est au crible de cette morale et de cette seule morale valable sur le plan biologique (la santé étant le premier des biens) qu'il faut passer les découvertes scientifiques, les techniques et leurs applications et toutes les organisations humaines, soit pour les **accepter,** soit pour les **rejeter** en fonction de leur valeur biologique. C'est une réforme qui modifierait profondément nos mœurs et nos civilisations, mais qui sauverait l'**Humanité.**

Le progrès, issu des initiatives humaines, ne sera plus ainsi aveugle et contraire aux lois naturelles, mais orienté par une doctrine philosophique stable, apte à assurer le Bonheur, fin suprême. Rien de ce qui est découvert chaque jour ne doit se retourner contre l'homme ; **tout, au contraire, doit être fait uniquement pour le servir et exactement dans la mesure de ses besoins physiologiques.**

C'est une grave erreur que de pousser à un progrès systématiquement, sans règle de conduite, hors toute morale. L'important est de mieux connaître l'Homme et ses besoins véritables, **de définir le sens de sa vie par le milieu originel retrouvé** et de provoquer le retour à ce milieu. Mais ce « retour » est presque impossible, à moins d'une grande sagesse de l'Humanité, sur laquelle il ne faut pas compter dans l'état d'énervation qui est le sien présentement.

Cependant, il est possible de proposer des méthodes naturelles imitées des éléments du milieu originel, qui viendraient agir comme des mesures **compensatrices** du milieu originel perdu et **correctives** de nos erreurs. Ces méthodes seraient suffisantes pour freiner la dégénérescence et remonter le courant de la régénération. Ces méthodes existent, ce sont celles de la **Culture Humaine,** et leurs moyens sont les agents naturels (air, soleil, aliment, exercice, etc.).

Ainsi la civilisation actuelle, mieux guidée, freinée dans ses excès, disciplinée dans ses réalisations, ne constituerait plus un danger pour l'**homme.** Elle contribuerait à remetrre l'Etre dans la voie grandiose de sa Destinée, par un « retour scientifique au milieu biologique » : facteur de perfectionnement intégral et gage de bonheur.

Notre **salut** est dans cet effort pour comprendre la **vie** et guider le savant technicus vers des réalisations **conformes** à notre physiologie et à nos aspirations.

LE PROBLEME DE LA MALADIE

La maladie va avec la **laideur** (ou perte des formes correctes), la **faiblesse physique,** les **tares mentales** et l'**immoralité.**

Placé dans un milieu qui n'est pas le sien, l'homme dégénère. Pour s'adapter, il sacrifie les éléments de sa **vitalité.** Toute adaptation est une **usure.** Certaines sont de véritables gaspillages des ressources vitales, par exemple la vie sans air des citadins, l'entraînement d'un champion, l'immunité artificielle par vaccins, etc.

Les grands facteurs de la dévitalisation sont :

1° Les aliments antibiologiques, c'est-à-dire les **faux aliments humains, antispécifiques** (qui ne conviennent pas à l'espèce humaine) et les **aliments dénaturés** par des manipulations excessives, chimiques et autres.

Ces « faux aliments » sont producteurs d'une masse énorme de **déchets**, qui contribue à l'encrassement humoral (sang + lymphe + fluides lacunaires).

2° Le « Stress » de l'énervation constante (bruits, soucis, peur, agitation, insomnie, etc.) nuit à la libération du Diencéphale qui reste sous l'emprise du Cortex. Il en résulte des troubles du métabolisme : digestion difficile, assimilation cellulaire presque impossible et **fonctions d'éliminations complètement perturbées.** Cet état de chose fait naître dans les humeurs des sels toxiques, issus des **résidus acides** (du métabolisme) plus ou moins bien neutralisés par les bases calciques organiques (déminéralisation).

Déchets et **résidus** (vernis colloïdaux ou floculats et sels toxiques) sont le fond même de l'encrassement humoral, source première de **toutes** nos maladies fonctionnelles, provoquant, par la suite, nos maladies secondes ou lésionnelles ou dégénératives.

Toutes nos maladies classiques sont, donc, les effets ou symptômes de **cet état humoral premier.** Les humeurs sont tous les liquides organiques (sang, lymphe et fluide cellulaire) qui baignent nos cellules et sont les « supports » de la nutrition et de l'élimination. Ces liquides apportent les éléments nutritifs et drainent les éléments résiduels vers les émonctoires (peau, intestin, poumons et reins).

Face à l'encrassement (toxsanglymphe) qui dépasse le seuil de tolérance, l'organisme réagit par des tempêtes **neuro-hormonales** qui soulèvent des houles centrifuges, épuratrices. Ce sont les maladies classiques. Ce sont les fièvres, les éruptions cutanées, les catarrhes, les sueurs, les hémorragies, les diarrhées, etc., qui se manifestent plus ou moins violemment, à l'occasion des **maladies aiguës.**

Dans les **maladies chroniques,** ces symptômes sont plus circonscrits, moins violents, mais continus (avec des crises et des détentes).

Toutes ces maladies demeurent des **maladies de défense** (avec échappement à la périphérie ou au niveau d'organes creux internes : ulcère de l'estomac par exemple).

Lorsque les défenses sont réprimées ou lorsque la « force vitale » est partiellement épuisée apparaît une seconde catégorie de maladies : **celles de la défaillance,** qui sont caractérisées par l'arrêt des courants centrifuges et la **stagnation,** dans les **tissus,** des **colles** et des **cristaux.** Les tumeurs, les abcès profonds, les scléroses, les calcifications sont les formes de ces maladies de défaillance. L'organisme fait, encore, son possible pour limiter et neutraliser l'encrassement mais son impuissance se manifeste à la **longue** lorsque la source toxinique (alimentation incorrecte notamment) reste active.

La thérapeutique logique n'est pas une médication, ni un remède « spécifique » agissant sur tel ou tel organe lésé ; c'est essentiellement une **méthode de santé générale, polyvalente,** agissant, quelle que soit la maladie symptôme, sur l'économie entière et les émonctoires (peau, intestin, poumons, reins) **pour épurer les humeurs.**

Les trois clefs de l'autoguérison sont :

a) **la désintoxication ;**

b) **la désénervation par le repos ;**

c) **l'assèchement de la source toxinique.**

Agir sur la cause, pour supprimer tous les effets possibles, est la seule méthode logique du biologiste-philosophe (Hygiéniste et Médecin Naturopathes). Et le faire en suivant les processus organiques est l'impératif qui commande aux techniques naturelles.

4° **Notre enseignement, ses cycles, ses tendances.**

Notre enseignement général comporte trois cycles : **Biologie, Morphologie** et **Psychologie,** qui représentent les trois aspects de l'Homme Total (A. CARREL). Ce plan d'étude justifie le terme « **Sciences de l'Homme** ». **Les Sciences de l'organisme, de la force et de l'esprit résument tout le « Savoir »** concernant l'Etre Humain et sont étroitement liées entre elles (interdépendantes) comme nous le verrons.

Nos études biologiques, morphologiques et psychologiques sont axées sur les doctrines « humoristes » **et** « vitalistes ». Les lois physico-chimiques de la matière brute ne peuvent pas rendre compte des activités de la **matière vivante.** Il y a des lois biologiques qui s'appliquent à la Santé (et à la guérison), à **la forme** et à **la Pensée.** Notre conception philosophique de **la vie** ne fait pas de nous des « métaphysiciens rêveurs », mais des scientifiques qui se refusent aux études fragmentaires (qui ne mènent à rien) mais s'adonnent, au contraire, aux vastes récapitulations et **cherchent à dégager les notions communes et moyennes qui semblent présider à l'organisation de tous les Etres vivants.**

Les étudiants ne devront donc pas être étonnés des notions nouvelles qu'ils rencontreront dans ce **cours complet de biologie.** La « physiologie » sera marquée par des conceptions de volume, de surface, de mouvement, d'élimination qui ne sont pas habituelles dans les traités classiques. Le cours de « Thérapeutique » condamnera paradoxalement la notion de « thérapie » au profit d'**orthotrophie** ou d'**orthopathie** (« méthodes de santé » et non « thérapeutiques médicamenteuses »). La Bromatologie (diète et nutrition) ne sera plus celle des « régimes », mais celle du **régime biologique humain** qui ne varie jamais.

L'idéal du Perfectionnement Humain (culture humaine) qui est le nôtre (et sera le vôtre) réside dans une connaissance de plus en plus profonde et synthétique des « Sciences de l'Homme » (ne pas dire Sciences Humaines). Cet idéal a pour but l'amélioration de la condition humaine sur les trois plans, au moyen des **agents naturels** issus du milieu humain originel ou spécifique et suivant les méthodes de nos Maîtres et grands Maîtres-Naturopathes qui furent dans le passé : **Hippocrate, Erasistrate, Asclepiade** et, plus près de nous, **Bordeau, Barthez, Broussais** et particulièrement **Trall, Lindlar, Jennings, Tilden, Graham,** etc.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 1

1° Quelle différence faites-vous entre « **Biologiste-Philosophe** » (esprit de synthèse) et un « **Biologiste-Chimiste** » (esprit d'analyse) ?

2° Pour quelles raisons les lois physico-chimiques sont-elles impuissantes à expliquer les phénomènes de la vie. Pourquoi faut-il faire intervenir des **lois biologiques ?**

3° La notion de **Perfectionnement Humain Intégral** et celle de **Culture Humaine.** Expliquez ces **notions ;** montrez leur importance actuelle.

4° Quels sont les facteurs essentiels de la dégénérescence humaine et les étapes de cette dégénérescence ?

5° Comment concevez-vous le **milieu originel humain** et le genre de vie de l'Homme dans ce milieu. Y a-t-il des Etres Humains vivant encore, actuellement, dans un tel **milieu spécifique ?**

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 2

PROBLEMES DE PHYSIOLOGIE

AVANT-PROPOS. — Nous prions les étudiants de se procurer un bon ouvrage d'**anatomie** et **physiologie**, à l'usage des candidats au concours d'entrée des Grandes Ecoles (genre : « Morphologie et Physiologie animales » de Georges BRESSE, édité par la Librairie LAROUSSE, PARIS).

A défaut, le manuel de « Biologie, anatomie et physiologie humaines et végétales » de ORIA et RAFFIN (édité par A. HATIER, PARIS), en usage dans les classes de philosophie et sciences expérimentales, pourrait suffire.

Un de ces livres classiques est indispensable pour la documentation de base que nous ne pouvons donner dans ce **cours,** réservé principalement à une orientation de la pensée biologique. Bien entendu, les étudiants ne devront pas s'étonner de certaines conceptions émises par nous, qui sont contraires à l'enseignement officiel donné dans ces livres. Ces divergences de vues, qui commencent à l'étude de la physiologie, se poursuivent en **pathologie,** en **hygiène** et en **thérapeutique.** Notre enseignement est axé sur la **biologie naturopathique,** qui est humorale et vitaliste et non solidiste et mécaniste. A la fin de ce cours, la médecine, pour nous, au sens où on l'entend actuellement, devient **inexistante** au

profit de l'**hygiène naturelle,** alors que dans l'autre enseignement la médecine atteint un tel développement par ses publications et ses spécialités qu'on peut se demander s'il se trouve un seul étudiant capable d'étudier et d'assimiler tout ce qui se dit ou s'écrit en **allopathie.** De notre côté, on verra l'ordre et la logique ; de l'autre, la confusion, l'incertitude et un progrès qui n'est qu'une illusion.

Notre enseignement aboutit à ces conclusions :

1° **Le diagnostic est inutile,** la maladie profonde responsable étant connue d'avance, peu importe ses manifestations ou ses lésions de détails.

2° **La thérapeutique par un principe actif extérieur agissant sur l'organe malade** (notion de traitement médicamentaire) **est une hérésie.** Seul, le corps vivant est capable d'action et, seul, il est capable de se guérir.

Tout traitement répressif des symptômes (maladies de défense) est dangereux par le refoulement toxinique qu'il provoque.

Et tout traitement chimique accroît l'encrassement humoral par les substances-poisons qu'il faut ingérer ou injecter dans l'organisme.

3° **Il n'y a pas de thérapeutique pour guérir** et encore moins de **remèdes.** Les seules méthodes utiles sont des **méthodes de santé** qui aident l'organisme à opérer ses drainages et ses revitalisations. Il assurera ses réparations de détails, de **lui-même** et par **lui-même.** La force vitale, qui assure notre existence de chaque jour, lutte en première place au cours de la maladie. Ce qu'on prend pour le mal en soi est ses moyens d'action. On ignore ce qu'est la **force vitale** dans l'enseignement classique (allopathique) et on ne veut pas en tenir compte. Dans nos travaux, nous lui restituons sa place et son rôle de premier plan.

ETUDE RAPIDE
DES GRANDES FONCTIONS PHYSIOLOGIQUES

A) LA RESPIRATION

1° Cette fonction est une des plus importantes (1), parce que la **désintoxication** s'opère à chaque minute par les **poumons** qui rejettent le **gaz carbonique,** de la vapeur d'eau et toutes sortes de **colles :** floculats, substances visqueuses, muscosités, cellules mortes ainsi que les **sels toxiques et médicamenteux,** notamment dans les états de grandes intoxications (bronchite, pneumonie, tuberculose...).

Les catarrhes pulmonaires sont des actes de défense, des mesures physiologiques **anormales** mais **correctes,** amenant la guérison par épuration des **humeurs.**

On a mis l'accent sur le **poumon** fixateur d'oxygène dans le sang. Cette observation est juste, mais on a trop oublié, dans les livres classiques, le **grand rôle épurateur joué par le poumon,** qui est un des quatre grands émonctoires avec la **peau,** les **reins** et l'**intestin.**

Nous ne parlerons donc pas de la **fonction oxydante** des poumons qui est très bien étudiée dans tous les manuels.

Nous nous étendrons, au contraire, sur sa **fonction éliminatrice.** La gymnastique respiratoire a pour but, certes, d'oxyder énergiquement le sang, mais elle débarrasse aussi l'organisme et les voies respiratoires (y compris le cavum et les sinus) de tous les **résidus du métabolisme** qui ont choisi cette porte de sortie.

---

(1) Elle a été bien étudiée dans un de nos ouvrages : **« Primauté des Techniques Respiratoires ».** Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - Bordeaux. Doc. gratuite contre 4 timbres à 0,40 F.

2° **L'expiration est l'acte qui nous occupe,** ici. Elle n'est jamais assez poussée, ordinairement ; et les sommets pulmonaires, sous les clavicules, renferment toujours des gaz et des substances résiduels qui facilitent l'installation des microbes et les mutations histologiques. Les alvéoles ne sont pas assez comprimés ; les mucosités qu'elles sécrètent ne sont pas entraînées et forment des **tampons gélatineux** qui neutralisent les échanges gazeux du sang. Les muqueuses pulmonaires, ainsi saturées, **vernissées,** sont alors responsables des oxydations incomplètes ou trop lentes, de l'excès de carbone dans le sang et de l'élévation du niveau toxinique jusqu'à la débâcle que représente une des grandes maladies classiques, qui sont toutes des catarrhes, plus ou moins purulents (du simple rhume à l'abcès du poumon).

Les éternuements, la toux, les crachats, les haleines fétides, les expectorations de toute nature nous révèlent l'importance de la fonction éliminatrice des **poumons.** Thérapeutiquement, arrêter une expectoration, calmer une toux, lutter contre une inflammation est une manœuvre contraire à la guérison. La **dérivation** vers d'autres surfaces, sans refouler, reste la seule manœuvre logique.

B) **LA CIRCULATION**

Le système circulatoire est clairement décrit dans les manuels. Nous ne parlerons, ici, que des capillaires et de la lymphe.

1° La **LYMPHE** (ou sang blanc) baigne directement les cellules. C'est le milieu humoral par excellence. Elle remplit tous les interstices (fluide cellulaire). La lymphe est un liquide ambré qui s'échappe du plasma sanguin à travers la paroi des vaisseaux (diapédèse), gagne les tissus, les arrose et nourrit les cellules (lymphe

interstitielle). En retour, elle emporte les résidus du métabolisme cellulaire, gagne les capillaires lymphatiques (lymphe circulante), traverse les ganglions lymphatiques, se charge de lymphocytes, s'épure et retourne dans les voies sanguines.

Le réseau lymphatique est plus important que celui du sang. L'inflammation des ganglions lymphatiques, leur suppuration, ne sont pas le résultat d'une infection **externe,** mais d'un état d'encrassement interne du sang et de la lymphe (humeurs). La lymphe draine toutes les cellules mortes, les résidus **colloïdaux** de toutes sortes, à travers les tissus, en suivant des passages, des « soutes » habituelles, vers les grandes voies sanguines et les émonctoires cutanés (glandes sébacées) et les poumons. Lorsque ces drainages à travers les tissus s'effectuent trop lentement, les « colles » acides tendent à se « calcifier » et à se transformer en des adhérences fixes (origine des scléroses).

C'est au sein de cette lymphe interstitielle (fluide cellulaire) que les tempêtes neuro-hormonales soufflent leurs courants centrifuges qui se portent en masse sur un organe éliminateur, par exemple : le **poumon.** Le sang contribue à cet assaut par des phénomènes de congestion et profite de la situation pour éliminer ses solutions toxiques au niveau de la muqueuse sollicitée.

2° Les **CAPILLAIRES :** Ce sont les plus petits canaux qui unissent les artérioles et les veinules. Ils sont comparables à des « filets » enserrant un organe. Le sang circule en **vase clos** et ne baigne pas les cellules, mais pénètre intimement tous les organes et les tissus grâce au réseau des capillaires.

Les capillaires sont des « canaux vivants » qui se rétractent et se recréent dans les tissus suivant les circonstances. Les médicaments qui cautérisent les

muqueuses, alcool, arsenic, les rayons X, etc., détruisent les capillaires et le tissu se dessèche puis se sclérose. Ce phénomène est souvent pris pour une forme de guérison. En réalité, c'est une « fausse guérison ». L'ennemi parti, les capillaires réapparaissent, irriguent à nouveau le terrain **mortifié** pour le faire revivre et les **suppurations libératrices** réapparaissent également (récidives). La vaso-constriction des capillaires et leur vasodilatation expliquent l'action des révulsions cutanées, des sudations, des bains chauds, etc.

3° Le sang s'épure au niveau des **poumons,** mais encore au niveau des **glandes sudoripares** (sueur) et des **reins** (urine).

Toute action qui tend à mobiliser le sang à la périphérie et à provoquer la sudation est une action bénéfique pour l'économie (**filtrage de surface**).

Toute action qui tend à attirer la masse sanguine à la périphérie, puis à la refouler brusquement vers l'intérieur, est une action favorable au **filtrage profond des reins** (action des affusions froides de **Kneipp** sur des corps chauds).

Le sang doit être fluide et non visqueux, sa circulation rapide et non obstruée en aucune région organique. La gymnastique des capillaires par le **froid** et le **chaud,** l'accélération modérée du débit sanguin à travers les filtres organiques et les organes nourriciers par l'exercice, la ventilation pulmonaire, les enveloppements sont des manœuvres d'une haute importance en **Naturopathie** (Hygiène et Médecine Naturelles).

4° Les conditions d'une bonne circulation sanguine ne sont jamais assez mises en évidence. Le **cœur** est un muscle. Comme tous les muscles, il s'accroît et se fortifie au travail.

Par conséquent, son débit augmente de telle sorte qu'il effectue le même travail en se contractant moins souvent (rythme lent des champions). Pour le rendre plus vigoureux et plus résistant à la fatigue, il faut le tonifier par des exercices musculaires bien choisis, intéressant surtout la **musculature des cuisses.**

Cet entraînement doit être court et assez intense et non lent et prolongé (dilatation cardiaque).

N.-B. — Pour les cardiaques et les personnes souffrant du cœur, gymnastique, dite aortique à la PLENT et à la HUSSON, pour débuter.

5° Le **diaphragme** (véritable cœur secondaire) joue un rôle important en aidant à la vascularisation, principalement au retour de la circulation veineuse inférieure. Des exercices respiratoires, très poussés en **expi-inspi,** facilitent ce retour (système **HUSSON** et **PLENT**).

6° Enfin, les **capillaires,** se contractant et se dilatant, sont également de **véritables petits moteurs circulatoires,** d'où l'intérêt qu'il y a à maintenir leur vaso-motricité par le chaud et le froid.

La constipation, l'insuffisance respiratoire et la sédentarité sont l'ennemi de la circulation. Les graisses d'animaux terrestres, trop riches en **cholestérol** estérifié, bouchent et altèrent les vaisseaux (infarctus du myocarde).

L'abus de l'alcool entraîne la dégénérescence graisseuse du cœur, le durcissement des artères dont le tissu élastique est détruit (artério-sclérose, anévrisme dont la rupture est mortelle). Les repas modérés font les bonnes circulations.

C) **LA DIGESTION**

La digestion est l'ensemble des modifications physiques et chimiques que subissent les aliments dans le tube digestif. Nous n'en étudierons que les facteurs les moins connus.

1° La classification des aliments humains en fonction de la chaleur qu'ils dégagent (**théorie des calories**) ou des principes chimiques qu'ils représentent (**théorie des rations chimiques**) est une grave erreur de bromatologie. Les aliments, comme nous le verrons au cours n° 3, doivent être étudiés du point de vue de l'organisme auquel ils sont destinés. Chaque être vivant a ses aliments propres, qui lui sont spécifiques et naturels. Il en est de même pour l'homme. Tout organisme digère les aliments qui lui conviennent en fonction de son tube digestif **et non d'autres aliments, si parfaits soient-ils** pour le chimiste. Les erreurs alimentaires causent les premières intoxications humorales (forme n° 1 de la toxsanglymphe).

2° Toute la muqueuse du tube digestif, de la bouche à l'anus, sécrète des ferments digestifs spéciaux qui agissent sur les aliments pour les hydrolyser, les dialyser, les dépolymériser, les oxyder, etc., pour en faire une bouillie fluide assimilable par le **sang** et la **lymphe.** Le foie et les poumons assurent un dernier raffinage, avant que les éléments nutritifs soient transportés aux cellules.

Le tube digestif, surtout dans sa partie de l'intestin grêle pelotonnée, est souvent tapissé de **colles,** de **vernis** et de **noyaux durs** (sels toxiques). Les diarrhées, les entérites sont des efforts libérateurs pour expulser ces substances étrangères. La constipation résulte d'une insuffisance des sécrétions biliaires et de l'assèche-

ment des glandes à mucus, taries par l'**acidose alimentaire.** La stagnation des matières provoque l'étirement des **poches** stomacales et intestinales (ptoses).

3° Les **irritations** (stomatite, gastrite, duodénite, colite, appendicite) sont des « flux » qui préparent les **catarrhes** libérateurs des humeurs.

Les ulcères, qui naissent en divers endroits du tube digestif, ne sont pas autre chose que des **cratères** qui crachent les floculats de l'**encrassement humoral** (toxsanglymphe).

Le tube digestif est non seulement un canal de raffinage digestif, mais encore un « égout collecteur » recevant les hyperexcrétions des glandes surchargées et les résidus venus des tissus voisins et véhiculés par le sang et la lymphe.

L'intestin est une voie d'élimination **directe** (les fèces) et **indirecte** (on retrouve dans les matières des traces de **substances médicamenteuses injectées** dans les muscles et les veines).

4° **L'Elimination directe des matières fécales** devrait être bi et même tri-quotidienne. Or il se trouve qu'elle n'est, le plus souvent, réalisée qu'**une seule fois par jour,** voire uniquement deux à trois fois par semaine (constipation opiniâtre) dans les cas moins heureux et encore très nombreux. Certaines personnes se vantent de n'aller à la garde-robe qu'une seule fois tous les huit jours. La médecine allopathique attache peu d'importance à ce fait. Les femmes sont souvent plus constipées que les hommes. Elles se sauvent mensuellement, par des **décharges utérines** et des pertes vaginales entre leurs règles.

Les régimes hypotoxiques, draineurs de l'intestin, les monodiètes et les jeûnes, accompagnés de **purgations** et de **grands lavements,** sont les seuls moyens de rééduquer un intestin retardé, constipé, irrité ou ptosé.

D) **LE FOIE**

1° Le foie est la plus grosse glande de l'organisme. Il pèse 1 500 g et contient, en plus, presque un litre de sang, d'une manière constante. Le foie est la glande aux fonctions multiples que nous connaissons **(glycogénique, biliaire, uréopoïétique, martiale, fibrinogénique, lipidique).** Mais un des grands rôles du foie est de neutraliser et d'éliminer les divers produits minéraux, organiques, médicamenteux, à forme toxique, ainsi que les microbes nuisibles et leurs toxines. C'est au niveau du **foie** que sont fixés et détruits les germes infectieux. Cette **fonction antitoxique du foie** est très importante.

2° Toutes **surcharges hépatiques par excès d'amidon,** qui contraignent cette glande à une mise en réserve abusive de glycogène ; **toutes surcharges en produits azotés** qui l'obligent à décomposer les protides en acides aminés, à reprendre ceux non utiles pour les tissus et à les neutraliser sous forme **d'ammoniaque** (1), sont des surcharges qui épuisent la glande hépatique et lui interdisent de remplir activement son rôle **antitoxique** dans les situations d'infection endogène ou exogène.

3° **La santé naturelle est une question de perméabilité hépatique.** Le courant sanguin, venu de la veine porte, doit toujours être actif et traverser facilement le **filtre.** Tout foie **hypertrophié,** tout foie desséché par **sclérose** est un foie malade, à circulation lente, pléthorique, aux cellules mortes, qu'il convient de régénérer.

Le régime, le jeûne, les bouillottes chaudes sur la glande, les sangsues sur la région hépatique et à l'**anus**

(sans oublier l'électrothérapie) sont les méthodes par excellence de rééducation fonctionnelle. L'hygiène du foie humain exige la suppression des aliments de tolérance (amidons et viandes) et un régime axé sur les fruits et le fromage blanc, frais, cru (aliments spécifiques et naturels). Certaines huiles et plantes sont draineuses de la vésicule biliaire et peuvent être utiles pour nettoyer cet organe, souvent rempli de boues, de graviers et de petits calculs. Les huiles d'olive, les tisanes de pissenlit, l'aloès, etc., donnent, à cet effet, d'excellents résultats.

4° **Le foie humain, foie d'animal fruitarien petit carnivore** (comme celui du singe), **n'est pas fait pour les régimes riches en produits animaux, en graisses saturées et en viandes lourdes.**

Les reins humains peu perméables à l'ammoniaque (à l'inverse des grands carnivores qui urinent l'ammoniaque) sont fragilisés par ces résidus.

L'**acidose** qui ronge les bases calciques de l'organisme (déminéralisation) n'a pas d'autre origine que l'**acide urique** (produit de dégradation incomplète des acides aminés) et les surcharges protidiques, mal neutralisées en **ammoniaque.**

E) **LES REINS**

Les reins sont les organes filtres de l'urée, souvent chargés de produits normaux et anormaux en fonction de l'encrassement humoral et des besoins de l'élimination (sels minéraux, pus, sang, cellules mortes, microbes, médicaments, sulfamides, etc.).

Les poumons éliminent les résidus et combustions des glucides (amidons et sucres) sous forme de gaz carbonique ; les reins accomplissent la même tâche à l'égard des protides sous la forme d'**urée.**

Les uns et les autres ont un appareil de secours = la **peau,** dont les glandes sébacées sont de petits poumons et les **glandes sudoripares** de **petits reins.** On comprend l'intérêt de suractiver les fonctions de la **peau,** pour alléger le travail des **poumons** et des **reins,** ou l'importance des **dérivations cutanées** dans les maladies de ces organes (bronchite, néphrite).

1° L'acide urique est un corps peu soluble, mais qui tend à cristalliser et à donner des calculs par neutralisation. Il se développe dans les tissus et tend à s'accumuler non seulement dans les **reins,** mais encore dans les cavités des glandes, dans la **vessie,** les **poumons,** la **vésicule biliaire,** les **articulations** et même dans la **moelle** et les **travées des os.**

Ces phénomènes sont les causes des caries, des coliques néphrétiques, hépatiques, de la gravelle, de la goutte, des rhumatismes, de l'**arthritisme** (le premier et le plus grand fléau de l'humanité)...

2° **L'ammoniaque ne passe que très faiblement à travers les reins humains** (1 g par 24 heures). Chez le diabétique qui fait de l'**acidose** (par un régime azoté excessif), cette excrétion d'ammoniaque peut atteindre 10 grammes ; elle indique un foie en très mauvais état, incapable de reprendre les acides aminés excédentaires (pour les transformer en urée). Le régime thérapeutique classique (médical) du diabétique conduit presque toujours à l'acidose par excès d'azote, sous prétexte que les sucres ne sont plus tolérés. En mettant un diabétique floride au régime fruitarien (fruits doux aux sucres assimilables parce que lévulosés), le taux du diabète tombe très vite, sans risquer le surmenage du foie ni celui des reins par acidose (néphrite).

3° **Acidité de l'urine.** Très acide chez les mangeurs de viande, elle est alcaline chez les végétariens. Il faut régler son régime de telle sorte que cette acidité soit très **faible.**

L'acidose urinaire est toujours un signe grave d'impuissance hépatique, de toxsanglymphe et de vieillissement.

La quantité d'ammoniaque excrétée doit être également la plus faible possible, de même que celle de l'**acide urique** (au moment de l'élimination).

La quantité d'urée quotidienne ne doit pas excéder **25 grammes.**

En période de jeûne hydrique, l'urée quotidienne n'excède pas 10 grammes. Ce qui correspond à la **destruction des albuminoïdes d'entretien** (prises, alors, sur les réserves organiques).

En conséquence, pour un homme adulte de 70 kg, la ration alimentaire doit être telle que la quantité d'urée quotidienne oscille entre **13 et 17 grammes,** si l'on ne veut surmener aucun organe.

A l'état normal, l'albumine (du sang) ne franchit pas le filtre rénal, mais passe au travers (albuminurie) lorsque les tubes urinifères sont brisés (néphrite).

Au cours de certaines **fièvres,** de certaines **infections** aiguës (surtout après usage de médication répressive) apparaît l'albuminurie.

L'arsenic, le plomb, le salicylate de soude et autres drogues peuvent déterminer des empoisonnements, des **néphrites** qui aboutissent à de l'**albuminurie.** Ces néphrites peuvent être des **micro**-néphrites.

F) LA PEAU

La peau est un organe d'élimination par sa **couche basale épidermique** (véritable glande antitoxique, de neutralisation et de synthèse) et par ses deux sortes de **glandes dermiques** (les sébacées = annexes des **poumons** et les **sudoripares** = **annexes des reins**).

1° La surface de la peau se détache sous forme de pellicules cornées, **kératinisées** (déchets et cellules mortes neutralisés par le soufre). La couche cornée repose sur une couche de cellules vivantes très actives (couche basale épidermique). Cette couche basale, avons-nous dit, est une glande qui pompe les résidus au niveau supérieur du **derme,** les transforme en éléments utiles (synthèse de la vitamine **D,** en partant du cholestérol excédentaire), neutralise les **derniers** et ultimes déchets et les expédie vers la surface cornée.

L'importance considérable de cette **couche épidermique** n'a jamais été mise en évidence dans aucun manuel...

Avoir une « peau vivante », c'est avoir une **couche basale active** (et non asphyxiée ou morte). Cela exige une irrigation continue de la couche dermique, une vaso-motricité des capillaires du derme maintenu en bonne activité et des expositions de la surface à l'**air,** au **soleil** et à l'**eau.**

La santé se mesure assez bien à l'éclat et à la tonicité de la peau, qualités qui relèvent de l'activité de la **couche basale.** Les ongles, les cheveux indiquent l'état de cette couche où ils prennent naissance. Les animaux, vivant au grand air, ont de belles fourrures. Les ongles cassants, tachés, saturés sont des ongles malades, qui reflètent une activité désordonnée de la **couche basale,** elle-même tributaire de l'économie générale.

2° **La sueur, qui s'échappe des glandes sudoripares, est un liquide semblable à l'urine.** On a surtout montré l'action réfrigérante de la sueur ; on a oublié d'indiquer son **rôle désintoxicant** (épurateur du bouillon de culture cellulaire = sang + lymphe + fluide lacunaire, c'est-à-dire des humeurs).

Les bains de sudation, de vapeur, de survapeur, l'exercice amenant la sudation, les bains de soleil, les bains d'eau chaude suivis d'enveloppements sont salutaires par l'émission de **sueur** qu'ils provoquent.

Dans la maladie, la fièvre et la transpiration sont des actes de défense et d'autoguérison. Ce sont des manifestations **normales** de la fonction d'élimination. Toute maladie chronique peut se guérir par la fièvre et les sueurs (crise aiguë).

3° **Les glandes sébacées sécrètent du sébum, substance grasse colloïdale, analogue aux mucosités pulmonaires, insolubles.** Les peaux grasses indiquent des toxsanglymphes d'origine digestive motivées par des aliments trop riches en **lipides** et **protides.** L'**acné** est la phase accrue de la sécrétion sébacée. Le « vers » (comédon) qui apparaît à ce niveau n'est qu'un produit du **terrain.**

4° **La peau, qui recouvre un organisme intoxiqué, entre en fonction libératrice** par sa couche basale, ses glandes dermiques et, si besoin, par les **lésions directes** qu'elle creuse elle-même par autolyse (furoncle, abcès, ulcère variqueux, etc., toutes les affections cutanées, toutes les dermatites ou dermatoses du simple eczéma chaud ou psoriasis froid).

5° **La thérapeutique naturelle (médecine) consiste, dans les cas de désintoxication, à utiliser cette fonction de la peau,** en la chauffant, en la stimulant, voire en l'irritant ou en l'excoriant pour accélérer les éliminations, drainer les humeurs et dériver des organes bloqués (comme les poumons et les reins en crise aiguë d'inflammation).

Ces manœuvres se réalisent bien par la **chaleur,** les **révulsifs,** les **abcès de fixation,** les **cautérisations par le feu, etc.** Voir, à ce sujet, le livre : « Les cures de sudation par la peau et autres méthodes de désintoxication cutanée » (en vente à nos bureaux).

G) LE SQUELETTE

Les os représentent la monture solide du corps, dont les autres éléments sont mous.

Sur les os, viennent s'insérer les muscles qui permettent le mouvement sous la commande de l'influx nerveux.

1° **Le tissu osseux est le grand réservoir de calcium.** Lorsque les acidités digestives et les acidités du métabolisme sont trop importantes, le calcium est emprunté aux os et aux cellules pour neutraliser l'acidose (d'où déminéralisation). Les enfants, qui ont besoin de calcium pour construire leur squelette, souffrent plus que les adultes des méfaits de l'**acidose.** Les adultes perdent leurs dents avant de ronger leurs capsules articulaires (arthritisme et rhumatismes ankylosants). Les enfants déminéralisés font du rachitisme (os tordus, raccourcis, déformations thoraciques, scoliose, etc.).

2° Les **capsules articulaires** (ou cavités des articulations) sont les réceptacles de déchets uriques (acide urique) qui sont à l'origine de l'arthritisme et, bien entendu, des rhumatismes, de la goutte, de l'arthrose... Les surfaces articulaires sont lentement rongées et perdent leur disque de protection (exemple : tassement vertébral). Lorsque ce phénomène se produit au niveau des vertèbres, il peut se produire des carences nerveuses par coincement des nerfs moteurs qui s'échappent des trous de conjugaison de chaque vertèbre. L'influx nerveux, qui va aux organes, est réduit et l'organe en souffre (disfonctions, voire lésions, atrophies, etc.).

Les ostéopathes et les chiropractors prétendent remettre les vertèbres à leur place **uniquement** par des moyens manuels. Ils le font, assurément, **mais en brutalisant et ils oublient de « refaire » la vertèbre, son disque et ses ligaments en combattant l'acidose** et en

nourrissant les tissus correctement. Leur travail, **si bon soit-il apparemment, est incomplet** et sans cesse remis en question.

H) LE SYSTEME NERVEUX

Un point mérite tout spécialement de retenir notre attention. On peut distinguer **trois cerveaux** (le **cortex** ou cerveau pensant, le **diencéphale** ou cerveau végétatif et le **bulbe** ou cerveau moteur).

1° **Le diencéphale assure la vie végétative,** c'est-à-dire la commande à tous nos organes par la moelle et les nerfs rachidiens et par les deux sympathiques (ortho et para).

Lorsque le **cortex** est activement mobilisé sous l'effet de la pensée, le **diencéphale** perd sa liberté et subit son emprise, à tel point que certains êtres névropathes sont assez forts pour obtenir sur la peau des signes ou lettres de sang (dermographisme). Journellement, notre **cortex** est sollicité par les soucis, les préoccupations, les craintes d'ordre intellectuel qui nous accablent. Il se produit un état d'**énervation,** issu du **cortex** surmené, qui paralyse le **diencéphale** non seulement le jour mais aussi la nuit. Nous sommes tendus ; **nous ne dormons plus.** Nous sommes toujours dans un état physiologique d'agression avec nos défenses hormonales exacerbées (hormones surrénales). En contrepartie, tous les organes de la digestion, de l'assimilation et tous ceux de l'élimination fonctionnent au ralenti ou se bloquent complètement (constipation).

La **toxsanglymphe d'origine alimentaire** (déchets) se complique d'une deuxième forme surajoutée : **toxsanglymphe d'origine métabolique** (résidus). Ce sont ces déchets et résidus qui constituent l'encrassement humoral, source de toutes nos maladies.

2° **L'autonomie perdue du diencéphale ne se retrouve que par la relaxation et le sommeil.** Alors, le centre nerveux assure à nouveau ses fonctions d'assimilation et de désassimilation.

Le diencéphale libéré assure les **immunités nerveuses,** par des houles humorales libératrices.

Les **médicaments calmants** ont le grave défaut de paralyser le diencéphale et de désorganiser plus à fond la vie végétative.

Les excitations du bulbe (cerveau moteur) sont insuffisantes si les ondes supérieures ne sont pas correctes. La clef de l'équilibre nerveux tient dans la **libération périodique** du « **diencéphale** », par le **sommeil naturel nocturne** et la **relaxation psychique diurne** (volontaire ou spontanée).

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 2

1° Faire le schéma complet de l'appareil respiratoire, pulmonaire. Indiquer les échanges gazeux qui se font au niveau de la muqueuse pulmonaire.

2° Montrer l'importance des poumons, en tant qu'**organe d'épuration** de la lymphe et du sang.

3° Faire le schéma de l'**appareil circulatoire sanguin** et lymphatique.

4° Faire le schéma de l'appareil digestif ; indiquer le rôle du **foie,** du **pancréas** et de la **rate** dans ce circuit.

5° La **peau,** ses organes d'élimination.

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 3

PROBLEMES DE PATHOLOGIE

AVANT-PROPOS. — La pathologie est l'étude des maladies, de leurs origines et de leurs formes. Le **Naturopathe** et l'**Allopathe** ne donnent pas la même solution à ce problème des origines et des formes.

Le point de vue du Naturopathe est celui de l'**unité morbide.** S'il y a un concept difficilement saisissable pour un esprit formé aux disciplines médicales officielles (allopathiques), c'est bien celui de l'**unicité** de la maladie. C'est, en effet, non seulement un complet bouleversement de tout ce qui est appris dans le domaine biologique que représente cette théorie, mais encore une façon nouvelle d'envisager, mieux, de penser le monde extérieur.

A) Avouons pourtant qu'à un examen sérieux, la vieille théorie de la pluralité des maladies, telle que la formule **Wirchow,** paraît simpliste. Les récentes découvertes sur l'origine des microbes et des virus (par mutation histologique) la rendent de plus totalement surannée.

Que dit **Wirchow,** en gros ? Il dit que la maladie est un phénomène local, indépendant du reste de l'organisme, qui reste entièrement sain. Il dit, même, qu'une portion d'organe peut être seule atteinte, alors que les

autres parties restent indemnes. Il dit, enfin, que si plusieurs organes ou même l'organisme entier sont malades, cela s'est fait en partant d'un point lésé, par propagation et généralisation successives.

B) **Qu'explique une telle théorie sur la nature de la morbidité ?** Absolument rien de positif. Elle n'envisage la pathogénie que sous l'angle du traumatisme, de l'agression microbienne, de l'accident d'origine externe (froid, fatigue, corps étranger, poison). D'ailleurs, elle en parle peu et, dans les cas de maladies déclarées, elle laisse toujours planer un doute quant à l'origine du mal, à moins qu'elle se déclare satisfaite de l'agression microbienne révélée ou de l'hypothétique **virus,** souvent indécelé.

L'allopathie se contente surtout de décrire et de classer les syndromes cliniques (nosographie). L'origine, la genèse, l'explication ne sont vues que par rapport à des cas déterminés et exposés **le moins clairement possible.** Faites un livre où vous vous contenterez de décrire avec soin tous les aspects cliniques d'une maladie, vous n'aurez que des amis pour vous féliciter et vous décerner le titre de savant. **Mais faites un livre où vous vous efforcerez de découvrir l'origine d'une maladie, ou des maladies en général, et alors vous verrez se dresser au-dessus de votre tête tous les poings de ceux qui ne pensent pas commme vous,** qui n'osent pas le dire, mais s'unissent pour vous accabler parce que vous avez rompu le « pacte tacite du silence » sur un sujet défendu qui met en péril toutes les **thérapeutiques lucratives,** déjà installées. Pour que la médecine soit rentable, il ne faut pas bousculer ses assises, même si elles ne reposent que sur du sable. Etre conformiste, c'est respecter la règle du jeu. Voilà pourquoi le remède **spécifique** reste une affaire d'**or** pour le clinicien et le pharmacien. On peut changer de **remèdes,** en

trouver sans cesse des nouveaux, l'**esprit de la médecine** demeure et, avec lui, toute l'organisation en place (les réformes se font toujours dans le même sens).

C) **A maladies multiples, thérapeutiques multiples ; à maladie locale, thérapeutique locale** (enseignement allopathique).

C'est une conséquence très logique de la conception allopathique. Même les sulfamides, mêmes les antibiotiques (qui font figure de panacée) ont, de plus en plus, leurs indications précises en médecine classique.

Ces **thérapeutiques multiples** présentent inévitablement un caractère antisymptomatique plus ou moins accentué. Le résultat qu'elles se proposent est essentiellement la disparition des troubles locaux ou des symptômes inquiétants. Les vaccins et les sérums, s'adressant à des catégories bien délimitées de microbes, sont une illustration de cette forme de thérapie. Il existe bien des vaccins polyvalents, mais ne croyez pas qu'ils sont, pour cela, des médications générales et étiologiques. Ils ne valent que pour quelques cas.

Ces **thérapeutiques multiples** nécessitent un nombre considérable de médicaments. On compte en France **150 000 spécialités pharmaceutiques** dûment enregistrées. Or, une récente statistique faite par un journal médical indiquait qu'un omnipraticien en utilisait en moyenne 120. La conséquence ne peut être qu'une spécialisation à outrance comme cela arrive actuellement en médecine classique. Cependant, la spécialisation basée sur un cloisonnement nosologique est néfaste et antibiologique. On peut seulement admettre une spécialisation dans les techniques ; et encore au technicien spécialisé (diététicien, vertébrothérapeute, acupuncteur), nous préférons, dans notre domaine, le **naturopathe complet,** qu'il soit hygiéniste ou médecin.

Ces thérapeutiques multiples sont aveugles. Elles sont **dangereuses** parce que répressives des symptômes de défense (élimination), **inefficaces** parce qu'elles préparent des récidives ou des transferts morbides.

Malgré leurs succès spectaculaires (apparents et rapides), elles n'apportent qu'une « fausse guérison », une santé artificielle (A. Carrel) ou un état précaire qui n'est pas l'état de Santé Normale.

Le D[r] **P. Carton** écrit : « Il n'y a pas lieu d'être surpris ensuite des convalescences traînantes, des maladies fertiles en rechutes et en complications, de l'apparition des maladies chroniques, des dégénérescences, car c'est là tout ce que peuvent **déterminer des soins antinaturels qui, sous prétexte de traiter les maladies, n'aboutissent qu'à martyriser les malades sans répit. »**

D) **La théorie naturopathique de l'unité morbide.**

Pour un scientifique, la valeur d'une théorie se juge aux résultats de ses applications. Quand le bilan est négatif, c'est que la théorie est fausse, donc qu'il faut en considérer l'aspect opposé ou l'antithèse. C'est de la sorte qu'**est née, dans les esprits, la théorie de l'unicité des maladies.**

Hippocrate, et nombre de ses disciples : **Bordeu, Barthez, Broussais,** l'avaient déjà entrevue. Mais c'est à un penseur autodidacte sans formation scientifique classique, mais passionné des sciences biologiques : **Louis Khune** (de Leipzig), que revient le mérite d'avoir clairement formulé la loi de l'unicité **(la maladie est une).** Formule que **Carton** et les grands Hygiénistes devaient reprendre en la développant. « Il n'y a pas des maladies, il n'y a qu'une maladie : **l'encrassement humoral »,** que nous pourrions étiqueter : **« Toxsanglymphe »** (intoxication du sang et de la lymphe).

Vers la même époque, le physiologiste **Spéranski** souhaitait une méthode s'appuyant non sur les maladies symptomatiques diverses, mais sur le fait de la **morbidité profonde et unique.** Son souhait est désormais exaucé ; cette méthode existe : c'est la **naturopathie**

En quoi consiste-t-elle sur le plan théorique ? La maladie classique, constatable sous la forme d'un faisceau de symptômes (permettant le diagnostic), n'est qu'une expression particulière d'un état général. Quand un organe souffre, cela signifie que tout le corps est malade. Le mal local n'est pas un « état en soi ». C'est le cri d'alarme, le signe de défense, l'acte de libération ; c'est un **exutoire** de l'encrassement humoral profond. Les liquides humoraux saturés sont agités par des tempêtes neuro-hormonales et viennent déverser à la surface leurs déchets et résidus.

Peu importe le point d'élimination : peau, poumons, intestin, reins, glandes, capsules articulaires, etc.

Que vaut cette théorie en tant qu'explication de la morbidité ? Elle donne satisfaction et évite bien des doutes et des contradictions. Comment se fait-il que des maladies classiques présentent souvent les mêmes symptômes (fièvre, vomissements, éruptions, diarrhées) ? Comment se fait-il que des thérapeutiques variées (plantes diurétiques, sudation, jeûne, etc.) peuvent effacer ou supprimer une même affection classique (rhume de cerveau ou diabète) ? Et bien tout simplement parce que la maladie profonde (la mère des autres) est toujours **unique** et que sa guérison ne procède que de l'élimination (désintoxication). Cette théorie, seule, considère la maladie non comme un fait inopiné ou comme un accident dû au hasard mais comme une **échéance** due à une ou des erreurs. Chacun est comptable (c'est-à-dire responsable) de sa santé et de sa maladie. La maladie n'est pas **accidentelle** ni **imprévisi-**

ble ; toute maladie procède d'une cause connue ; toutes sont guérissables théoriquement dans la mesure où pratiquement il est possible encore de **« désencrasser »** l'organisme.

Thèse naturopathique de l'encrassement organique ou toxsanglymphe.

1° La maladie profonde, causale, générale est le fait de **surcharges** organiques, étrangères à la vie des cellules. Ces substances étrangères sont d'origine interne. Elles sont **endogènes** et proviennent de nos fautes biologiques, tout particulièrement de **fautes alimentaires** (aliments antispécifiques et dénaturés, pourvoyeurs de **déchets** de digestion et de **résidus** du métabolisme) et de **fautes respiratoires** (insuffisance pulmonaire, air pollué, toxique, dénaturé, dévitalisé).

On peut dire que **toutes les maladies s'attrapent en mangeant et qu'elles se guérissent de même** (le verbe « manger » étant pris, ici, dans le sens générique très large d'absorption des nourritures solides, liquides, fluides).

2°Tant que l'élimination peut se faire par les défenses naturelles (jeu des grands émonctoires : **peau, intestin, reins, poumons)** tout se passe bien face à cet encrassement humoral

Lorsque le seuil de la tolérance est dépassé, lorsque le niveau de saturation est atteint, les émonctoires se « suractivent » et c'est la **« crise de désintoxication »,** considérée par les malades et la plupart des médecins comme une **maladie en soi,** qu'il faut stopper et refouler à tout prix.

3° Enfin, troisième temps, lorsque le potentiel vital (force vitale) n'est plus suffisant pour procéder aux libérations de surface, il transige, il « compose » en quelque sorte avec les **poisons humoraux,** trop impor-

tants, tout en cherchant, toutefois, à les éliminer le mieux possible, non plus violemment, brutalement (en surface), comme dans les débordements (ou libérations) du premier degré, mais plus doucement, plus lentement aussi (en profondeur). Cette phase est celle des maladies **chroniques,** qui sont toujours des actes épurateurs d'autodéfense. En revanche, lorsque la **force vitale** est presque complètement épuisée, alors, aux maladies de **défense,** succèdent les maladies de **défaillance** (mais toujours au mieux des intérêts du malade). On aboutit aux saturations et localisations profondes, aux grandes diathèses cellulaires (cancer, paralysie, tuberculose, etc.).

E) **A maladie unique, thérapeutique unique. A maladie générale, thérapeutique générale** (enseignement naturopathique).

La déduction est logique. C'est à tout l'organisme que le traitement doit s'adresser pour le **désintoxiquer,** et **l'application sera toujours la même dans tous les cas** (symptomatiquement divers).

La technique consistera à renforcer les **émonctoires,** à les **aider** dans leur travail d'élimination, à les solliciter même le cas échéant lors des défaillances. Cette technique est celle des **cures de désintoxication, intéressant la peau, les poumons, les reins** et **l'intestin.**

La notion de dérivation. La dérivation est un **drainage** vers un autre point organique, de surface, ou vers un autre grand émonctoire, plus solide que celui qui supporte la **crise.**

En effet, lorsque la crise aiguë ou chronique est trop intense ou s'éternise, le tissu de l'organe risque d'en souffrir et des ennuis peuvent apparaître (complications). La nature « généralise », dans ces cas, sous

forme de maladies dites infectieuses, mais elle ne le peut pas toujours. Chez l'adulte, le fait est rare, à part les grippes et quelques fièvres salutaires.

La méthode respectera, donc, la maladie symptomatique **locale** si elle n'est pas trop **ancienne** ni trop **intense.** Par contre, si cette élimination risque de léser l'organe (mutation histologique : flore microbienne importante, ou lésion profonde : hémorragies) et de laisser des scléroses indélébiles, il est sage de faire porter le poids de l'élimination toxinique sur un autre organe. Exemple, dans le cas de l'urémie, il peut se produire une **néphrite aiguë par surmenage** du rein, qui risque de léser profondément le filtre rénal et d'occasionner, pour plus tard, une albuminurie difficilement guérissable ; il est bon, alors, de **dériver** l'élimination vers la peau ou l'intestin (la peau en général est un émonctoire très facile à solliciter, et les risques sont nuls).

Réprimer, à la manière des allopathes, un symptôme d'élimination d'une façon aveugle et brutale, c'est toujours courir les risques de transferts morbides graves vers les régions profondes (poumons, tissus osseux ou nerveux, etc.). **De toutes les façons, le mal en soi s'accroît démesurément.** On peut dire (bien qu'on ne puisse pas le proclamer sans exciter la haine et la bêtise de certains pontifes) que l'augmentation actuelle des tumeurs, des cancers, des maladies nerveuses, des infarctus proviennent, pour une bonne part, **de ces refoulements toxiniques qu'on fait subir impitoyablement aux malades,** sous prétexte de les guérir de leurs petits maux tout au long de leur vie.

Notion de spécialisation. Le naturopathe, n'admettant pas le **mal local en soi,** considéré comme indépendant, n'a point à le **localiser** ni à l'étiqueter en fonction de ses aspects. Ce serait un non-sens absolu. **Il ne fait pas de**

diagnostic médical, et sa méthode d'application ne dérive pas du diagnostic. Son examen est étiologique. Il étudie l'allure générale prise par les forces vitales de défense face à l'encrassement humoral. Il mesure la vitalité disponible, il enregistre les ressources de la masse des cellules saines face à la masse des cellules mortes, des déchets, des résidus, des toxines, c'est-à-dire des **substances étrangères à la vie.** Son examen est, avant tout, un examen de vitalité (examen de Santé). Il s'efforce, en un mot, de connaître la hauteur du **potentiel vital** par des signes morphologiques et physiologiques qui n'ont rien à voir avec la maladie classique. Il remarque le sens et l'intensité de l'élimination en cours, le niveau toxinique interne, les chances d'une guérison en drainant plus à fond (et le besoin d'une dérivation s'il y a danger de défaillance locale). Tout cela se fait en fonction de la **Race,** du **Tempérament** et de la **Constitution morbide** du patient.

Point besoin d'être malade, d'avoir une maladie classique bien déclarée, pour être examiné ainsi et soigné ; l'homme sain est souvent un « pré-malade » qui a besoin préventivement de drainage et de désintoxication. Quant au **« malade »,** quel que soit son cas, il tire toujours un avantage de ces méthodes de santé (non thérapeutiques au sens allopathique) qui aident à sa guérison véritable (autoguérison) en normalisant ses humeurs. Le **malade,** en quelque sorte, **se guérit lui-même, dans le sens voulu par la nature,** par l'application des méthodes de santé, qui ne luttent pas contre le mal mais qui cherchent, au contraire, à accroître la santé (vitalité) du malade (c'est-à-dire sa partie saine, la masse des cellules vivantes). Cette conception se vérifie à l'expérimentation clinique. Il n'y a d'échec que lorsque la mort est proche et que les **disponibilités vitales** du malade sont quasi inexistantes. En tout autre cas, les améliorations se produisent toujours, elles vont plus ou moins vite sui-

vant la difficulté des autolyses à réduire les noyaux durs internes, mais se poursuivent toujours jusqu'à guérison complète si le patient continue avec persévérance la méthode. Il existe, cependant, quelques lésions nerveuses ou osseuses difficilement récupérables, malgré les cures de désintoxication bien appliquées. La cellule nerveuse, en particulier, se répare très lentement ; et lorsqu'elle est détruite, des suppléances peuvent jouer, mais rien ne les remplace, du moins le croit-on généralement. Cependant, nous savons que les **lésions** profondes résultent des refoulements systématiques. Elles sont, donc, évitables ; et le cancer peut être maîtrisé par les méthodes de santé, **préventives** ou **freinatrices.**

Application des méthodes de santé. — Elles se règlent non en qualité (puisqu'elles sont toutes semblables en nature) mais en quantité (c'est-à-dire en intensité d'application).

L'intensité d'application se réalise, en désintoxication, par le nombre des émonctoires sollicités ; il y en a **quatre ;** on peut faire **suer,** par exemple, une fois tous les deux jours ou trois ou quatre fois par jour ; on peut faire **jeûner** une semaine ou quarante jours, etc.

On peut dire que la gamme d'application est très progressive et que cette souplesse lui permet de se modeler exactement suivant les forces vitales disponibles, selon la règle suivante : **plus un patient est âgé et toxinique, plus les applications doivent débuter faiblement et progresser lentement en intensité.** Cette lenteur évite les **crises de retour,** souvent pénibles par leur violence, et les **fatigues nerveuses** qu'il convient d'éviter à tout prix, pour préserver l'action diencéphalique.

Résultats. — C'est aux résultats qu'on juge une méthode. Si l'on s'en tient à ceux des tenants du **mal**

local et multiple qu'il faut réprimer, le doute gagne les esprits les plus observateurs. La maladie reste à vaincre, malgré les découvertes les plus miraculeuses.

Certes, les thérapeutiques officielles (allopathiques) obtiennent de brillants résultats (sur le plan symptomatique) et sauvent des vies humaines (surtout dans les affections aiguës). Mais ces brillantes réussites cachent bien des misères. Une tuberculose hâtivement refoulée donne suite à des affections rénales ou testiculaires. Une coqueluche « muselée » laissera des traces de dilatation bronchique ou des troubles à forme rachitique. Une grippe « domptée » en vingt-quatre heures fera éclater une encéphalite. Que de santés définitivement altérées par de telles médications à base de métaux lourds, de sulfamides ou d'antibiotiques ou encore de calmants ou d'excitants abusifs. Combien de malheureux sont morts non de leur mal mais de leurs remèdes.

Cette méthode de la répression aveugle des symptômes peut avoir une utilité dans les **cas d'urgence** (assez rares), tels que **faire taire momentanément un symptôme épuisant, bloquer un envahissement microbien ou calmer quelques grandes douleurs.** A part cela, son rôle est sans intérêt, sinon de compliquer la guérison, en la retardant.

La vraie médecine est naturopathique (naturelle). — C'est plus une hygiène (active) qu'une médecine puisqu'elle ne s'intéresse pas à la maladie, mais aux **parties saines de l'individu.** Son but est la **préservation** et la **réfection** des forces de santé par une physiologie normalisée. L'hygiéniste ou le médecin naturopathe est, en ce sens, un « éducateur » ou un « rééducateur ». Les succès obtenus, dans le monde, partout ou s'exerce la naturopathie (telle que nous l'avons codifiée dans d'autres travaux) sont **éclatants.** Certes, ils n'ont pas l'**éclat immédiat** de ceux de l'allopathie, mais sûrement, lentement, ils donnent la **santé** naturelle, stable, complète,

totale, avec ses qualités essentielles : la **résistivité** (aux infections), la **beauté** (formes exactes), la **longévité** (durée de l'existence active), la **cérébralité** (bon sens), la **moralité** (altruisme) et l'**athléticité** (aptitudes motrices variées, au-delà des limites habituelles).

La Médecine, la vraie, on l'oublie trop souvent, hélas, est l'Art et la Science de rétablir la Santé, c'est-à-dire de rétablir la physiologie, la fonction, de refaire la Vie ébréchée (biologie).

A-t-on jamais vu un médicament (substance étrangère toxique) refaire de la Vie ? L'allopathie, avec ses drogues dont la puissance antisymptomatique n'a d'égale que leur **toxicité,** ne s'embarrasse pas de contradiction. Par quel miracle un médicament (poison), qui rend malade un Homme sain et souvent le tue, peut-il rendre la Santé (Vie) à un malade (homme malsain) ?

Notion de gérontologie. — On cherche, là aussi, des remèdes, des greffes miraculeuses pour rajeunir. La Vérité est tout autre. Elle consiste à ne pas vieillir, ce qui est très facile par nos méthodes ; et, dans le cas d'un **vieillissement prématuré** réalisé, elle consiste à essayer de réparer les dégâts par des désintoxications répétées jusqu'à satisfaction, **dans la mesure des récupérations tissulaires possibles.** Au-delà, Dieu, seul, peut encore faire quelque chose ; et nous assurons qu'aucun **chimiste** ne pourra jamais remplacer **Dieu** (subconscience ou force vitale).

F) **La fièvre, défense naturelle se terminant par les sueurs,** est une excellente méthode de drainage et de désintoxication intense. C'est aussi un bon procédé de **dérivation** vers la peau, inventé par la **Nature.**

Dans quelle mesure pouvons-nous imiter la nature ? Chaque fois que des « crises trop lourdes » menacent les émonctoires profonds et principalement les **reins** et les **poumons.**

La fièvre et les sueurs se recréent aisément par les **bains chauds** et les **bains de sudation.**

La fièvre spontanée se **domine** par des ablutions fraîches (pour éviter les sommets pénibles) et par une vidange intestinale sérieuse, mais elle ne se « coupe » pas. Au contraire, si elle traîne, il faut l'exciter à s'élever pour qu'elle puisse réaliser son but : les **sueurs** (dont la composition est identique à celle de l'urine).

Toute maladie chronique se guérit par la **fièvre artificielle** (et les sueurs provoquées), à condition **d'assécher la source toxinique** (par le jeûne ou le régime restrictif et par le repos libérateur du diencéphale).

Théorie de la fièvre (comparaison entre la conception classique et celle des Naturopathes).

S'il est un symptôme qui a le don d'affoler le malade, c'est bien l'augmentation de la température. Dans bon nombre de famille, le **thermomètre** est devenu une nécessité de la **vie courante** au même titre que le peigne ou la brosse à dents.

La fièvre est devenue le signe évident de la maladie. **C'est faux.** La fièvre est la défense (crémation) d'une maladie (crasse) qui se crée ; c'est tout différent. La première chose qu'on demande, habituellement, est de faire « tomber la fièvre », ce qui consiste, en réalité, à la faire « rentrer », c'est-à-dire à refouler à l'intérieur les déchets et résidus qui étaient en train de brûler et sortir à l'extérieur.

Il existe, pour cela, plus de cent cinquante antipyrétiques, au dictionnaire des spécialités. Ce sont, à notre

avis, les pires médications répressives qui soient. Les classiques, eux-mêmes, reconnaissent que la fièvre est une « extériorisation » favorable dans bien des cas. Mais il a fallu la pensée naturopathique pour énoncer clairement la loi : **« la fièvre, suivie de sueurs, est l'élimination majeure de la toxsanglymphe »** (crasse humorale).

Comment se réalise la fièvre, spontanément ? Les surcharges atteignant ou dépassant le seuil d'alarme sont « brûlées », sans aucun doute, par un « métabolisme de secours » qui met en mouvement la masse des substances étrangères en fermentation putride. Cette combustion dégage un supplément de chaleur, et le sang va à la peau pour se rafraîchir. Dans ce mouvement, il rencontre et irrigue intensément les **glandes cutanées** et la **couche basale.** Ce mécanisme est sous la dépendance du diencéphale et des hormones. Il faut rafraîchir le fiévreux, la nature le veut ; mais elle veut aussi **une certaine force de fièvre** pour aboutir **aux sueurs,** ne l'oublions pas.

Respecter la fièvre, mode courant et peu offensant d'élimination, est un principe fondamental. **Auber,** disait déjà, en 1853 : « La plupart des médicaments réclamés par la peur sont souvent inutiles **et, dans beaucoup de cas, notamment dans la fièvre, c'est faire une grande médecine que de ne pas en faire du tout. »**

Souhaitons à chaque malade **une bonne fièvre libératrice avec son cortège** habituel de frissons et de sueurs. Nous éviterons, ainsi, les **graves lésions organiques,** si lentes à se réparer. Mettez les antipyrétiques à leur véritable place : la poubelle, et si, au contraire,

la fièvre ne s'annonce pas, invitez-la à la « montée » par le bain de sudation ou l'eau chaude, quel que soit le mal qui couve. Vous l'éviterez, vous pouvez prétendre l'avoir guéri avant de l'avoir vu naître et connu.

S'il était besoin de prouver que la fièvre est une crise normale de nettoyage, l'étude des maladies classique y suffirait. **Il est facile de constater que plus les forces vitales sont intactes (jeunesse), plus facilement la maladie pour s'exprimer prend la forme de la fièvre, des éruptions et des sueurs.** Dans l'âge adulte, le terrain plus lourdement chargé et plus dévitalisé, réagit déjà moins nettement. Les fièvres sont moins longues, plus sourdes (grippes), plus rares. Enfin, plus on approche des hautes saturations organiques, totales, très dévitalisantes, moins la fièvre se manifeste. La chronicité est presque exempte de fièvre violente, sauf heureuse exception.

Un tuberculeux chronique en période terminale ne fait plus de fièvre ; il est « refroidi ». Un cancéreux, atteint de la plus grave diathèse cellulaire d'encrassement, n'en fait pas du tout. Certains cancéreux ont guéri spontanément à la suite d'une scarlatine. Les allopathes, eux-mêmes, ont constaté ce fait mais sans pouvoir l'expliquer.

La **fièvre** n'est donc pas un signe de gravité de la maladie mais, au contraire, la preuve d'une certaine **vitalité de défense** (grand potentiel d'immunité naturelle).

De toutes façons, nous possédons, en elle, une méthode parfaite pour aider à la guérison. Si la nature, encore vaillante, se défend par l'hyperthermie sponta-

née, **l'hyperthermie provoquée est un des moyens les plus sûrs d'autoguérison.** Cette proposition se vérifie par l'expérience clinique.

Les classiques en admettent la valeur lorsqu'ils préconisent leur **pyrothérapie** variée **(malariathérapie** par injection d'une culture atténuée d'hématozoaires, **le vaccin triple** D.T., T.A.B., etc.).

En principe, tout germe étranger, toute protéine introduits illégalement dans le sang (par une voie autre que la voie digestive) provoquent une violente réaction fiévreuse.

Les sérums, soi-disant spécifiques, agissent de cette façon. On peut traiter n'importe quelle maladie et réaliser un « choc » libérateur **avec du simple sérum de cheval sain** ou, même, **avec un peu de lait bouilli** (chocs colloïdaux classiques provoquant des transferts morbides).

Cependant, ces « réactions », basées sur une infection supplémentaire, sont dangereuses pour les grands émonctoires au cas où la peau est incapable d'effectuer son travail intense. Les **reins** et les **poumons** sont souvent **lésés.**

La thérapeutique par la fièvre provoquée peut être beaucoup plus simple, moins dangereuse, sans apport de toxines supplémentaires, par le **bain d'eau chaude super-calorique** ou par le **bain direct de vapeurs chaudes ou d'air sec surchauffé ou de survaporisation** (aux essences de plantes).

Nous reparlerons de cette méthode pyrétique au cours n° 2, réservé aux techniques.

N.-B. — En résumé, il n'est pas de vraie guérison sans traitement de terrain s'attaquant à **la vraie cause** de toutes les maladies : la **toxsanglymphe** (intoxication du sang et de la lymphe, c'est-à-dire du bouillon de culture cellulaire).

Toutes nos maladies dont nous souffrons, sous quelque masque qu'elles se camouflent, malgré leur nombre, leur apparente diversité, n'ont en réalité qu'**une seule et même origine :** l'intoxication progressive de l'organisme (encrassement humoral).

Les réactions de l'organisme, face à cet encrassement, donnent l'allure ou l'aspect des **maladies classiques habituelles.**

Il y a une maladie humorale, une « saturation toxinique » des liquides (sang + lymphe + fluide cellulaire), qui va s'exprimer sous divers aspects possibles, en fonction des défenses idiosyncrasiques (personnelles). Il ne faut pas prendre ces manifestations pour des **maladies en soi.**

Par conséquent, il n'y a pas de thérapeutique vraiment logique à leur niveau. La seule valable, qui est uniforme, est celle qui consiste à débarrasser l'organisme de ses **déchets** et **résidus.**

Il faut noter que les méthodes de santé ne sont pas, comme les thérapeutiques médicales allopathiques, au stade de l'induction, de l'hypothèse et de l'expérimentation. Elles sont à celui de la **déduction** pure et simple. Les guérisons, que presque toujours nous garantissons, ne font jamais défaut. Elles se réalisent par l'organisme lui-même (auto-guérison), qui retrouve les forces vitales nécessaires à ses réfections, et non par le « principe magique », occulte, d'une drogue expérimentale.

Il existe, de part le monde, des cliniques naturopathiques où, sans aucune médication, des milliers de malades jugés incurables sont guéris dans des temps allant de quelques jours à plusieurs années.

Des centaines de cas de cancer, de tuberculose, de syphilis avancée, de rhumatisme ankylosant, de neurasthénie, etc., sont ainsi amenés à des états de santé satisfaisants et inespérés.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 3

1° **« La maladie est en nous et non hors de nous », a écrit le Dr Georges ROUHET.** Expliquez cette pensée, donnez des exemples.

2° « Les médicaments stoppent une maladie en provoquant une autre maladie plus grave encore », a écrit le **Dr James C. THOMSON.** Commentez.

3° Il n'y a qu'une maladie causale ; **quelle est-elle ?** Il n'y a logiquement qu'un traitement ; **quel est-il ?**

4° « Les hommes, **par peur,** veulent à tout prix être soignés. La méthode leur importe peu, ils veulent qu'on intervienne, qu'on fasse quelque chose. Le véritable problème n'est pas là ; il est dans la conception qu'on se fait de la **guérison** et des moyens véritables à employer.

5° Le Naturopathe ne fait **pas de diagnostic** ni de **traitement médical** au sens exact de la loi française ; il ne fait donc pas de **médecine** (allopathique ou homéopathique) ; son art est celui de l'hygiène **naturelle.**

6° Le Naturopathe est, avant tout et surtout, un Professeur de Santé. Expliquez.

7° Le Naturopathe fait de la Santé sans faire de Médecine au sens strict et absolu du mot ou du texte en usage en France. Expliquez.

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 4

PROBLEMES DE THERAPEUTIQUE

A) RAPPEL DES CONCEPTS PATHOLOGIQUES.

UNICITE ET PLURALITE DES MALADIES. — Dans sa cause et ses effets, la maladie est, à la fois, **une** ou **multiple,** suivant le point de vue auquel se place l'observateur, c'est-à-dire selon sa conception biologique.

Pour saisir le problème que pose la **médecine intégrale,** il faut, d'abord, repenser l'origine même des maladies, suivant les deux systèmes les plus nettement différenciés :

1° L'Allopathie ;

2° La Naturopathie.

N.-B. — (L'Homœopathie étant considérée comme système **intermédiaire.**)

1° En **Allopathie,** médecine moderne, chimico-pastorienne, le praticien admet l'existence d'une infinité de maladies, toutes distinctes les unes des autres, de nature différente, d'après l'ensemble des symptômes qui les constituent, bien classées et cataloguées. Elles sont d'origine externe (coup, froid, fatigue, microbes, poison, etc.), représentent une « agression » de l'organisme, ont une allure « envahissante » (éclatant localement pour se généraliser) et ne peuvent être « stoppées » que par un secours extérieur. Elles sont, encore,

accidentelles, imprévisibles et n'engagent pas, de ce fait, **la responsabilité du malade.** Enfin, le « critérium » de leur guérison est la disparition des symptômes qui les caractérisent.

2° En **Naturopathie,** médecine néohippocratique et constitutionnelle, le praticien part d'un point de vue diamétralement opposé. Pour lui, toutes les « maladies symptômes » des traités de pathologie classique ne sont pas des maladies en soi, mais les expressions d'un mal unique, profond, général, originel, qui a pour nom : l'encrassement humoral (ou toxsanglymphe), ignoré des **Allopathes.**

La diversité des « maladies symptômes » observées, étant donné leur cause commune, s'explique par le jeu des forces vitales individuelles qui répondent aux surcharges toxiniques par des moyens variés de défense et d'élimination, selon les degrés de saturation, l'état des organes, l'hérédité, les systèmes physiologiques dominants, etc.

En résumé, les « maladies symptômes » sont les différents modes de défense organique. Toutes les maladies sont, de ce fait, liées entre elles et ont une origine interne commune. Leur allure éliminatrice (réductrice des substances étrangères, humorales) fait comprendre que la guérison est possible sans aide extérieure, à condition que la **vitalité** du malade soit suffisante. Dans le cas contraire, il faut intervenir dans le sens des défenses et de l'épuration humorale, en imitant les procédés de la nature.

Bien entendu, dans la conception naturopathique, les maladies sont prévisibles et engagent la responsabilité du malade.

La maladie n'est pas un accident, mais une échéance. En revanche, la notion d'incurabilité est difficilement

acceptée et, cela, aussi longtemps que les forces vitales (ou centrifuges) répondent aux sollicitations et ne sont pas complètement abolies.

Le « critère » de la guérison, ici, ne se mesure pas directement et uniquement à la disparition des symptômes inquiétants. Certes, il se mesure un peu en fonction de leur disparition, mais d'autant plus qu'aucune action directe antisymptomatique n'a été entreprise.

En effet, en Naturopathie, seules des manœuvres de drainage (désintoxication) ou de revitalisation, intéressant l'organisme tout entier, sont autorisées, si l'on veut respecter la doctrine. Rappelons que la « maladie symptôme » n'est pas l'ennemie, mais l'alliée de la guérison. Ici, **la « maladie » est un retour à la santé.** Elle doit, aussi, être considérée comme le baromètre du rétablissement. Ces deux notions fondamentales ne doivent jamais être oubliées pour qui veut comprendre les méthodes d'hygiène et de médecine naturelles.

B) **DIAGNOSTIC MEDICAL** (allopathique) **ET EXAMEN DE SANTE** (naturopathique).

Face à l'homme sain ou au lit du malade, les deux praticiens, **Allopathe** et **Naturopathe,** auront — du fait de leur point de vue sur l'origine du mal (conception biologique) — des comportements logiquement différents pour procéder à leurs investigations et instituer leurs méthodes de soins.

1° Dans ses recherches, l'**Allopathe** ne s'intéresse pas, d'abord, à l'**Homme sain** (sinon pour lui inculquer quelques principes d'hygiène générale où domine la notion de pasteurisation et d'immunité vaccinale).

Le **Naturopathe**, au contraire, l'étudie sans cesse, surveille sa courbe de vitalité par des « tests physiologiques », l'invite, sans arrêt, à prendre soin de lui et à

maintenir, à un taux élevé, son capital-santé (force vitale) par des méthodes **actives** d'autoculture biologique.

2° Face au malade, l'**Allopathe** procède par observation et va de détails symptomatiques en détails symptomatiques, s'élevant, par induction, à une conception plus générale pour aboutir au « type » de la maladie en cause et formuler le diagnostic médical.

Le **Naturopathe** raisonne par déduction, la cause de la maladie lui étant déjà connue. Il cherche surtout à comprendre comment l'organisme se « défend » et par quels moyens il convient de l'aider dans cette tâche. Cela s'appelle faire « un examen de santé » du malade.

N.-B. — Le diagnostic médical de l'Allopathe est la recherche du groupe et du type de la « maladie symptôme » en cause, par l'observation de ses formes les plus caractéristiques. Cette observation se fait à l'aide des sens, des appareils et des analyses de laboratoire. Il s'agit d'une reconnaissance de la maladie par rapprochement avec la forme décrite dans les traités. Ce diagnostic, si précis soit-il, reste morphologique et n'apporte pas une connaissance intime sur la nature de la maladie qui échappe au Praticien. Cependant, il est logique, en allopathie, étant donné « le concept maladie » admis. Il est la clef de la thérapeutique. Allopathiquement, il est impossible de soigner sans avoir établi un diagnostic.

En Naturopathie, le « diagnostic médical » n'a pas sa raison d'être. La méthode de recherche subsiste, néanmoins, mais a pour but, surtout, de déterminer trois choses :

A) **Le degré de vitalité du malade** (examen de santé) ;

B) **Ses chances de guérison** (pronostic) ;

C) **Les méthodes de drainage ou de dérivations les plus favorables.**

a) La mesure du **degré de vitalité** s'obtient par l'établissement du rapport entre la masse des « substances

morbides ou étrangères » (déchets, résidus, microbes, cellules mortes, toxines, etc.), qui empoisonnent l'organisme, et la masse des « substances spécifiques ou utiles » (cellules vivantes) à laquelle l'organisme va faire appel pour guérir.

b) Le **pronostic** s'établit d'après cette mesure de la vitalité (partie saine) et indique que la guérison peut se réaliser spontanément (avec le seul secours des **forces vitales**) ou qu'une aide est indispensable.

c) Les **manœuvres naturopathiques** interviennent, alors, suivant les techniques que nous étudierons plus loin.

La différence entre le « diagnostic médical » et « l'examen de santé » est profonde : la « maladie symptôme » n'est étudiée ici que dans la mesure où elle est l'expression d'un drainage organique, notamment dans le but de le **modérer,** de l'**accélérer** ou de le **dériver** suivant les ressources vitales disponibles.

Le niveau toxinique, l'importance de la partie saine et la valeur des défenses de l'individu sont, pour le Naturopathe, les seuls éléments d'examen vraiment dignes d'attention. C'est, en ce sens, qu'on a pu dire que **le véritable Naturopathe ne fait pas de « diagnostic » et ne soigne pas les « malades »** (il soigne et développe le bien-portant qui est en chaque « malade »).

Les guérisons qu'il obtient se réalisent sans qu'il lui soit nécessaire de connaître la « maladie symptôme » en cause, étant donné qu'il agit par l'intermédiaire des forces vitales. Il aide l'organisme, mais c'est la nature seule qui guérit (Naturopathie = accroissement et épanouissement du potentiel vital. C'est la partie **saine** qui expulse elle-même la partie **malsaine** grâce à sa « force vitale » autodéfensive, qu'il suffit de développer à son plus haut degré).

C) **METHODES THERAPEUTIQUES** (allopathiques) **ET METHODES DE SANTE** (naturopathiques).

En poursuivant le parallélisme entre ces deux systèmes, les plus nettement différenciés, nous constatons, inévitablement, que les divergences subsistent, aussi fortement tranchées, dans les moyens mis en œuvre pour **traiter** (allopathie) ou pour **soigner** (naturopathie).

1° Le « diagnostic médical » formulé, le praticien allopathe va chercher à **juguler les symptômes qu'il considère comme la « maladie en soi ».** Il utilisera, dans ce but, des produits dits spécifiques obtenus dans des laboratoires en isolant les principes actifs de certaines substances ou en réalisant des produits nouveaux par synthèse chimique dont le plus grand nombre s'est révélé toxique. Issus d'un « empirisme scientifique », c'est-à-dire découverts par hasard, mais contrôlés expérimentalement, les médicaments allopathiques sont indiscutablement d'une très grande efficacité (anti-symptomatique). Les méthodes thérapeutiques de l'allopathe atteignent, vite et bien, les buts qu'elles se proposent, c'est-à-dire la disparition des symptômes inquiétants et l'anéantissement des colonies microbiennes (autres symptômes pour le Naturopathe). Il est difficile de faire mieux et il est exact de dire que cette médecine moderne a fait de grands progrès et a sauvé de nombreuses vies humaines.

2° Cependant, les techniques les plus poussées, les découvertes les plus « miraculeuses », les antiseptiques (ou antibiotiques) les plus puissants, la maîtrise complète des « maladies symptômes » n'apportent pas, aux humains, cet état de **véritable santé** qu'ils réclament. **La répression aveugle des symptômes, la toxicité des drogues, la persistance du terrain humoral vicié déterminent, presque toujours, des maladies secondes :** intoxications médicamenteuses, récidives, nouvelles localisa-

tions, métastases etc. (Allopathie = décroissement et amenuisement du potentiel vital. La manifestation morbide est réprimée, mais la morbidité pathogénique initiale demeure, enflée par l'intoxication médicamenteuse. Droguer équivaut à enfermer le loup dans la bergerie. Le malade en ressort encore plus affaibli biologiquement qu'auparavant).

L'oubli de la cause première et de son processus, des forces d'autodéfense organique et de leur rôle, au profit de l'intérêt excessif porté aux « symptômes » (ou aux causes secondes, occasionnelles, efficientes), a contribué, pour beaucoup, à maintenir les organismes dans un état précaire de « fausse guérison » et de **santé artificielle.**

Les meilleurs esprits le reconnaissent et admettent qu'il faudrait aller plus loin dans la connaissance intime des maladies et faire mieux, pour restaurer les santés défaillantes, que des interventions hâtives portant uniquement sur les symptômes plus ou moins apparents. Mais, à part nous, personne n'ose s'atteler à une telle tâche et personne n'ose nous suivre de peur de subir les foudres des « conformistes », incapables parce que bornés et orgueilleux.

On a parlé, avec raison, de médecine constitutionnelle. C'est un grand pas vers l'enseignement naturopathique et, de là, vers la médecine intégrale. Malheureusement, l'organisation médicale actuelle, dans ses écoles et ses cliniques, reste axée sur la lutte antimicrobienne (et antisymptomatique) et sur la découverte de nouveaux antiseptiques (et remèdes dits spécifiques).

Le praticien, isolé, sans argent, n'a pas les moyens de poursuivre des recherches biologiques, et les ouvrages de Naturopathie sont rares. D'autre part, il ne peut songer à se faire l'éducateur de ses malades, mal préparés et qui désirent voir cesser rapidement leurs troubles ou douleurs à l'aide d'une drogue (miraculeuse !)

sans qu'il leur en coûte le moindre effort ni le moindre changement de vie. Cette paresse pour guérir et cette incompréhension majeure du malade envers les problèmes biologiques ne facilitent pas la tâche du Médecin-Hygiéniste éducateur (Professeur de Santé).

Voici un exemple : un homme, d'une cinquantaine d'années, souffre de crampes, de migraines, d'étourdissements, etc. Le médecin, Allopathe, appelé, après examen des symptômes, diagnostique : « Hypertension artérielle ». C'est la formule qui résume l'état du malade.

Un médicament « hypotenseur » (c'est-à-dire destiné à faire tomber la tension) sera donné. Si la tension ne cède pas, d'autres drogues seront essayées dans le même but : on pourra même envisager une intervention chirurgicale. Quel que soit le résultat, la suite de cette **pseudo-guérison** sera catastrophique et une série de « maladies secondes » éclateront à plus ou moins longue échéance, intéressant soit le cœur, soit les reins, soit le cerveau et nécessitant d'autres médicaments qui entraîneront, à leur tour, d'autres perturbations dans l'organisme et ainsi de suite

Ainsi, malgré les soins éclairés, le malade restera un « malade à vie ». Tout cela parce que la véritable cause de l'hypertension n'a pas été cherchée et qu'on a considéré cet état comme un « mal en soi » et non comme un état de défense organique ; on a parlé d'artères durcies, de nerfs déréglés, de cerveau surmené, mais personne n'a voulu savoir pourquoi les artères avaient perdu leur élasticité, les nerfs leur contrôle et le cerveau sa capacité de travail et encore moins, bien entendu, comment remettre en état ces organes.

L'Allopathe pare « au plus pressé ». En cela, il fait bien, et son action est salutaire, mais il reste, encore, beaucoup à faire une fois les troubles symptomatiques, inquiétants, dominés ou calmés. Après le « dépannage »

immédiat, il est sage d'envisager la remise à neuf du « moteur » ou, tout au moins, une sérieuse « révision ». Après les **méthodes thérapeutiques** (qui ne sont pas toujours évitables), viennent les **méthodes de santé.**

On a souvent comparé le « médicament » à une bouée de sauvetage qu'on lance, avec raison, à celui qui se noie. Cette intervention le sauve, bien souvent, d'une mort certaine. Cependant, l'engin mal manié, peut assommer l'homme en péril et contribuer à sa mort encore plus rapidement. La bouée, encore, peut tomber hors de sa portée et ne lui est plus d'aucun secours.

Autre chose aussi : la bouée saisie, l'homme peut la lâcher, vaincu par la fatigue et, sauvé des eaux, il peut être victime d'affections consécutives à son immersion. Enfin, il n'est pas à l'abri d'une nouvelle « noyade ». La bouée, par elle-même, n'est donc pas un moyen suffisant pour éviter de mourir noyé. **Il y a beaucoup mieux, c'est de savoir nager.**

Ainsi, les « méthodes thérapeutiques » (allopathiques) sont des méthodes de secours, d'extrême urgence ; si utiles soient-elles, en des circonstances précises, elles restent « incomplètes », souvent dangereuses, et confèrent une fausse sécurité. Il est bon d'en connaître les limites et de ne pas leur demander plus qu'elles ne peuvent donner.

D'autres techniques doivent intervenir ; ce sont les « méthodes de santé », destinées à maintenir intacts et, le cas échéant, à restaurer les grandes fonctions et les organes qui président à la vie. Ces méthodes appartiennent, en propre, à la naturopathie (hygiène et médecine naturelles).

Le premier acte du Naturopathe est de mettre le malade devant sa responsabilité et de ne plus le bercer d'une hypothétique guérison médicamenteuse. En retour, il apprend qu'il détient, en lui, les forces suffisantes

pour guérir, et que le praticien va encore développer ses forces. Les **méthodes de santé,** avons-nous dit, ont pour but d'aider à l'épuration de l'organisme (étant donné le concept maladie-humorale admis en naturopathie) et, cela, dans le sens voulu par la Nature. La « maladie locale », considérée comme un **acte de défense** face aux surcharges organiques (poisons), n'est plus « le fait pathologique dominant ». L'altération du milieu humoral et son degré de saturation sont les préoccupations majeures du praticien naturopathe. Cette altération résulte d'une alimentation fausse, c'est-à-dire **antispécifique** (contraire aux lois anatomo-physio-digestives, assimilatrices et éliminatrices de l'espèce humaine) et **dénaturée** (privée des principes vitaux, synergies vitaminiques, minérales, diastasiques, vibratoires, etc., que doivent obligatoirement contenir tous les aliments).

En effet, cette alimentation fausse oblige l'organisme à une véritable acrobatie digestive et assimilatrice presque impossible et, de ce fait, productrice d'une masse considérable de **déchets** qui deviennent vite des poisons, s'ils ne sont pas éliminés rapidement. Le sang et la lymphe véhiculent ces substances résiduelles et les émonctoires les expulsent. Malheureusement, la lymphe est surchargée, le sang épais et les grands émonctoires (poumons, reins, peau, intestin) plus ou moins « bloqués » sous l'effet des facteurs « stressants » qui nous assaillent sans cesse tout au long de la vie.

La vie végétative (ou activité du diencéphale) est ralentie au profit de la vie de relation (activité du cortex). L'ordre glandulaire est inversé. Les capsules surrénales, à la commande de l'hypophyse, s'hypertrophient et déversent leur adrénaline, stoppant les fonctions du tube digestif, les éliminations, etc. **La posture physiologique est celle du combat.** Les facteurs « stressants » (agressifs) qui déterminent cette « posture » sont nos soucis, nos émotions, nos peines, etc.

Etant donné notre alimentation détestable, le blocage presque constant des fonctions d'éliminations élève rapidement le niveau de l'encrassement humoral, et le seuil d'alarme de la saturation toxinique est vite atteint. Devant cet « envahissement » de son milieu interne, l'organisme essaie de se délivrer par lui-même. Il s'enfle, il « explose » pour expulser ses poisons. La force qui l'anime est **centrifuge.** Le mal (crasse) « monte » à la peau ou aux muqueuses, pour reprendre l'expression consacrée.

Tous ces « efforts épurateurs » sont nos **maladies locales,** classiques : sinusite, otite, eczéma, bronchite, pertes vaginales, etc. C'est, en ce sens, qu'on a pu dire, assez justement, que **les maladies guérissaient les malades** (à condition, bien entendu, que ces derniers sachent s'arrêter à temps sur le chemin de la toxsanglymphe).

Nous expliquerons, plus loin, comment les « substances étrangères », non éliminées, se tassent, puis entrent en mouvement, gênent les grandes fonctions physiologiques, créent des lésions organiques et engendrent les floculations et de terribles mutations à l'intérieur même des cellules. C'est, là, tout le problème scientifique de la naturopathie. Mais revenons à la technique. Quels sont les moyens qu'utilise le Naturopathe pour aider aux éliminations et à la normalisation des tissus ?

Le malade peut guérir spontanément de lui-même si la « maladie soupape » est bien supportée et si les défenses sont actives. Les troubles apparaissent, alors, comme des **crises ;** et, sans secours extérieur, tout rentre dans l'ordre avec repos, chaleur et diète. C'est le fameux phénomène de l'autoguérison, pas assez prévu par les savants (?) et encore moins étudié par eux. Cette action est pourtant réelle et joue plus souvent qu'on ne pense. Elle fait croire au succès de thérapeutiques invraisemblables, médicamenteuses, « gué-

risseuses » (où la naïveté et le charlatanisme se mêlent étrangement). Les malades guérissent tout simplement, d'eux-mêmes, et malgré ces thérapeutiques.

Dans le cas où les « défenses » sont insuffisantes pour amener la guérison, il faut aider au drainage organique en sollicitant, plus particulièrement, tel ou tel grand émonctoire, suivant les dispositions du patient. Lorsque les symptômes prennent des proportions inquiétantes, une dérivation s'impose alors.

Enfin, si les émonctoires naturels (reins, peau, intestin, poumons) ne sont pas suffisants, des « exutoires supplémentaires » (artificiels) peuvent être créés. D'une manière générale, les méthodes de santé naturopathiques interviennent à tout instant et, à leur place, dans le cours de la maladie pour normaliser les liquides puis les tissus. Elles interviennent, également, dans les états de santé. **Bien-portants** et **malades** doivent penser en toutes circonstances à la sauvegarde de leur « terrain organique ». Les « méthodes de santé » assurent cette protection. Elles sont générales et polyvalentes, intéressant l'organisme en entier et agissant dans tous les cas. On les divise en deux groupes :

a) Les méthodes de **Désintoxication** (ou cures de drainage) ;

b) Les méthodes de **Revitalisation** (ou cures de comblage des carences).

LES LOIS NATUROPATHIQUES

Loi n° 1 (loi du Dr Robert WALTER) **(Force vitale).**

La matière vivante est douée d'un **instinct de conservation** (et de réparation) qu'on appelle **« force vitale »,** qui n'est ni chimique, ni mécanique, mais de **nature biologique,** et dont le succès est directement proportionnel à son énergie.

Les lois **vitales** (ou biologiques) s'expriment par des processus physico-chimiques, mais échappent, par certains côtés, au déterminisme propre à la chimie et à la mécanique. La matière vivante est capable de réactions qui lui sont propres.

Loi n° 2 (Loi de YEO) (Intelligence de la **force vitale).**

La « force vitale » s'exerce toujours au mieux des intérêts de l'organisme, même en cas de maladie. Elle est **intelligente.** Par exemple, dans le jeûne complet, l'organisme **réutilise** pour se nourrir, par autolyse, les **tissus excédentaires** les moins utiles ; et il choisit à mesure que le jeûne se prolonge toujours dans l'ordre inverse de l'utilité.

Ce processus est réglé, et rien ne peut l'altérer. L'ordre des autolyses est le suivant : les tumeurs d'abord, les déchets et résidus ensuite, puis les graisses et les muscles.

Les organes et les parties vitales ne sont pas digérés. Le système nerveux et les glandes demeurent intacts.

Loi n° 3. La source de la force vitale est d'**origine nerveuse.** Chez l'homme, elle siège dans les centres du diencéphale. Elle s'exerce librement lorsque le milieu biologique (c'est-à-dire spécifique et naturel) est réintégré. Elle perfectionne, alors, l'Etre sous tous ses aspects (morphologiques, biologiques, psychologiques).

Dans le cas contraire, **elle lutte contre les « stress »** venus du milieu antispécifique et dénaturé ; elle **s'use** et l'organisme entier dégénère, malgré les adaptations externes.

Loi n° 4. La maladie vient des « stress » du milieu antibiologique (faux aliments ; manque d'air pur, vivant

et propre, d'exercice rationnel, de soleil ; tension psycho-nerveuse, etc.), qui gênent le fonctionnement harmonieux de la **force vitale.** Celle-ci s'emploie, alors, à guérir (c'est-à-dire à rétablir le fonctionnement) par des **réactions** qui l'« usent », en fin de compte, mais qui sont cependant indispensables pour prolonger l'existence de l'Etre.

Ces réactions autoguérisseuses semblent **désordonnées ;** elles ne le sont pas. Ce sont les seuls moyens et les plus courts chemins de la guérison.

Loi n° 5 (Loi du Biologiste Louis KHUNE). La maladie profonde est générale et non locale ; elle est **une** et elle est représentée par l'**encrassement humoral.** Les humeurs sont les liquides organiques (sang, lymphe et fluide cellulaire) ; la **crasse** est la masse des substances mortes, étrangères à la vie cellulaire. La **crise** est la réaction vitale face à la **crasse** (épuration).

Loi n° 6. L'encrassement humoral (ou toxsanglymphe) résulte surtout des déchets et résidus engendrés par les **faux aliments humains** et par l'**énervation constante** qui paralyse les fonctions d'élimination par blocage, plus ou moins partiel, des émonctoires (reins, intestin, peau, poumons).

Sécrétions digestives, assimilation et élimination réprimées font monter peu à peu le **niveau toxinique** au-delà du seuil de tolérance (qui est individuelle) et la « crise » éclate (libération).

Loi n° 7 (Loi du Dr Paul CARTON). Toutes nos maladies classiques sont, en général, des maladies symptomatiques de défense organique, dirigées par la « force vitale », pour épurer le milieu interne et guérir. C'est, en quelque sorte, la maladie qui guérit et non le Médecin.

Loi n° 8. Toute thérapeutique qui réprime, étouffe les symptômes des maladies de défense, fait monter le niveau toxinique interne comme l'eau devant un barrage. La maladie en soi **s'accroît ;** elle tend, de ce fait, à s'aggraver. Cette aggravation, cette action refoulante, compressive, engendre une réaction plus violente de la **force vitale,** d'où récidive (souvent plus dangereuse) ou transfert morbide sur un autre organe. Quand la **force vitale** est débordée, elle limite au minimum les dégâts et s'accommode, tant bien que mal, des « substances étrangères ». En fait, elle « compose » avec les poisons inexpulsés en les neutralisant (sclérose) ou en les colmatant (enkystement) de son mieux. Enfin, lorsque la « force vitale » est opprimée et dilapidée, la **maladie** prend alors l'allure de la « défaillance » (évolution cancéreuse, envahissement microbien, etc.).

Loi n° 9. La maladie causale est une ; cette unité exige, également, l'unité de traitement.

Le traitement naturel ou méthode de santé (le mot traitement est faux) exige la **désintoxication** en premier lieu, puis la **revitalisation,** enfin la **stabilisation.**

La désintoxication s'opère par les émonctoires (naturels ou artificiellement provoqués) pour chasser les « substances étrangères ». Les cures de désintoxication intéressent surtout la **peau,** les **reins,** les **poumons** et l'**intestin.** Elles se règlent en fonction de l'importance de la force vitale disponible et non en fonction de la toxsanglymphe et, encore moins, de l'aspect du mal local. **Le diagnostic est donc inutile.** La revitalisation a pour but de **combler** les carences creusées par la toxsanglymphe. Les cures sont axées sur la diététique biologique ou hypotoxique, les mobilisations, les repos (diurnes et nocturnes) et sur les influences tonifiantes des éléments naturels (soleil, air pur, eau pure, etc.).

Loi n° 10 (Loi du D[r] J. TISSOT). Les microbes ne sont pas la cause des maladies. Ils naissent par **mutation** de nos cellules. La théorie pasteurienne est un « sophisme ». Il n'y a pas d'organisme aseptique ; tout être est une « moisissure organisée », une collection de bons microbes, qui évoluent sous l'influence néfaste du milieu dans lequel ils se trouvent. Nos éléments cellulaires sont des microbes ou des anciens microbes qui peuvent prendre des allures différentes avec les altérations humorales variables selon les idiosyncrasies (apparition de microbes, bactéries, bacilles, virus par autogénèse). En d'autres termes, sous l'influence plus ou moins néfaste (mutante) des poisons des liquides humoraux qui les baignent, nos propres éléments histologiques refont, en sens inverse, le chemin de l'évolution déjà parcouru. Ils redeviennent ce qu'ils étaient à l'aube de la Vie : virus, bactéries, etc. (involution ou régression).

Loi n° 11 (Loi du D[r] Hector DURVILLE). Tout organisme qui se guérit de sa **toxsanglymphe,** plus ou moins ancienne, par des voies naturelles, voit s'opérer des **crises de retour.** Ces **crises** sont les reproductions inverses et atténuées des maladies symptomatiques déjà subies. La règle est vraie, mais les crises sont parfois très sourdes ; et il est un moyen de les éviter en faisant jouer, tour à tour, les **quatre émonctoires.**

Loi n° 12 (Loi du Sens Somatique du D[r] James C. THOMSON ou de la réserve vitale de SHARMA).

Le seul critère de l'état de santé est celui qui mesure la vitalité ou force vitale disponible. La vitalité est donc le rapport entre la masse des substances vivantes du corps et la masse des substances mortes, inertes ou étrangères (à rejeter).

A mesure que la toxsanglymphe augmente, la force vitale diminue. Exemple : le cancer est un état de grande intoxication humorale ; la « force vitale » est presque inexistante dans ce cas.

Inversement, chez les jeunes, la force vitale est **grande**, puisqu'elle peut se livrer à des épurations rapides et massives (genre : fièvre éruptive).

Loi n° 13. Tout ce qui lutte contre la **force vitale** et ses manifestations réactionnelles tend à l'user. La mauvaise nourriture ingérée durant la maladie, les médicaments répressifs des symptômes, la peur de mourir, etc., en sont des exemples.

Loi n° 14 (Loi du Dr Henry LINDLAHR). Tout ce qui est introduit dans le corps est soit utilisé, soit rejeté. Ce qui est utilisé est un **aliment ;** ce qui est rejeté est un poison. La notion de **médicament** (ni poison, ni aliment) est incompréhensible.

Loi n° 15 (Loi du Dr Russel Thacker TRALL). Toutes les fois qu'une action a lieu dans l'organisme, l'action doit être attribuée à la chose inanimée (inerte). Cette action disparaît à la mort. Les drogues sont sans effet sur les cadavres.

Les médicaments toxiques, qui sont des **poisons,** n'agissent pas sur l'organisme par leurs fameux **principes actifs.** C'est l'organisme qui réagit, au prix d'une usure vitale, pour se protéger de cette agression et pour expulser, si possible, ces substances étrangères qui se surajoutent à la maladie. Il succombe souvent sous le poids de ces agressions médicamenteuses répetées.

Loi n° 16. (Loi du Dr P.V. MARCHESSEAU). La maladie est une action vitale du corps, qui s'exprime par des décharges de surface (maladie du premier degré) puis,

à mesure que la « force vitale » diminue, par des éliminations au niveau des organes creux internes (maladie du deuxième degré) et, enfin, par des saturations sans éliminations (colmatage tissulaire ou maladie du troisième degré).

Loi n° 17. La maladie est toujours une résistance vitale intelligente, à tous ses degrés, face à la toxsang-lymphe ; c'est un état anormal auquel répond une **action vitale correcte.**

Loi n° 18. La vie engendre la maladie ; à la mort, tous les symptômes et microbes dits pathogènes disparaissent rapidement, voire spontanément. Plus la maladie est aiguë, plus fortes sont les défenses vitales ; plus la maladie est chronique, plus faibles sont les défenses.

L'acuité de la **« maladie guérisseuse »** est proportionnelle au potentiel vital. Les enfants, à la moindre intoxication, font des révoltes violentes (de surface) ; c'est le signe ou l'indice d'une forte vitalité (haut potentiel). Les vieux, en revanche, perdent par morceau leurs organes presque sans réagir. C'est l'indice d'une vitalité amoindrie, quasi inexistante (bas potentiel).

Loi n° 19. Les médicaments, qui calment, abaissent et dilapident le potentiel vital. Ils paralysent les centres nerveux face à l'encrassement humoral. La douleur modérée (supportable) doit être respectée.

Loi n° 20. L'organe qui est chargé de supporter l'élimination est le **plus fort.** Ce qui ne signifie pas qu'il ne puisse pas être surmené, ni qu'il ne doive pas se reposer. La nature le fait en provoquant des vicariances émonctorielles (transfert de l'élimination sur un autre émonctoire). Le Naturopathe **dérive** en provoquant ce « transfert » par crainte que les substances acides de l'élimination finissent par irriter les tissus de contact

et par occasionner des lésions hémorragiques, des mutations histologiques graves ou des terrains propices à l'évolution microbienne (involution cellulaire).

Loi n° 21 (Loi du D[r] G. JAUVAIS). C'est le maillon le plus faible de la chaîne organique la plus forte qui supporte le poids de la libération toxinique (épuration humorale).

Loi n° 22. La médication antisymptomatique modifie seulement l'aspect de la maladie, mais n'a aucune influence sur la toxsanglymphe, sinon de l'augmenter.

La maladie qui s'aggrave passe de la **surface** aux plans les plus profonds de l'organisme (refoulement), et les tissus s'altèrent dans l'ordre suivant : irritation, inflammation, catarrhes, induration, ulcération, tuméfaction, cancérisation. Ordre qui indique une chute de la **force vitale.** Le réveil de cette force se fait **en rappelant les éliminations de surface et en passant de la chronicité à l'état aigu** (pour guérir, transformer la maladie chronique de fond en maladie aiguë de surface, à condition que cette dernière soit biologiquement ou vitalement supportable par le malade).

Loi n° 23. (Loi d'orthopathie du D[r] Issac JENNINGS). Le but direct de la maladie est de provoquer le retour à une physiologie normalisée par une série d'**épurations** et, à défaut, par une **neutralisation** des déchets et tissus à l'intérieur du corps.

La maladie est une action correcte. Elle tend toujours dans la bonne direction.

Le pouvoir guérisseur est inhérent à chaque cellule vivante. Ce pouvoir est en fonction de la hauteur du potentiel vital, moins les **usures** et **dépenses** inutiles imposées à la force vitale en exercice ; autrement dit,

l'agitation, la suralimentation, la fatigue, les médications, etc., amoindrissent la **force vitale.** Dans la maladie, l'organisme a besoin de toute son **énergie vitale** pour combattre les surcharges humorales et leur envahissement. Quand une personne blessée jeûne, la cicatrisation est dix fois plus rapide.

La vitesse de cicatrisation est une **mesure de la vitalité** (les plaies atones, les escarres indiquent nettement une dévitalisation, une déminéralisation organique).

Loi n° 26. La notion de « remède » est fausse ; c'est la survivance d'une superstition, comparable aux amulettes du sorcier. Si un remède guérissait, il mettrait en défaut la loi de la **causalité** sur quoi repose la science entière. En effet, aucune pommade, au monde, ne peut cicatriser la plaie d'un cadavre, ce qui prouve bien que **le pouvoir guérisseur est en nous** (force vitale) et non dans le produit pharmaceutique (remède ou médicament), qui n'est qu'un trompe-sot (une escroquerie).

Comment peut-on parler de guérir sans agir sur la **cause** pour chasser l'**effet** ? Il n'y a ni remède, ni traitement, ni thérapeutique. Seules les cures ou méthodes de santé sont possibles pour aider à la guérison qui s'organise dans le corps, dirigée par la **force vitale** (qui est intelligente, qu'on le veuille ou non).

LECTURES RECOMMANDEES

1° Ouvrages du Dr Paul CARTON (en français).
48, rue Piard, Brevannes (S.-et-O.).

2° Ouvrages du Dr TISSOT (en français).
42, boulevard Saint-Marcel, Paris-(5e).

3° Ouvrages du Dr Naturopathe H.M. SHELTON.
P.O.B. 1277, San-Antonio, Texas (U.S.A.).
[(Traduction française de certains ouvrages à la librairie G. Nizet, 24, rue Chaptal, Paris-(9e).]

4° Ouvrage du Dr James C. THOMSON.
Kingston clinic, Edinburgh-9, Ecosse.

5° Ouvrage du Dr G. et A. DURVILLE (en français).
25 bis, rue Cimarosa, Paris.

6° Ouvrage du Dr Hany BENJAMIN.
17-18 Henrietta St, London, W.C. 2.

7° Ouvrage du Dr K.L. SHARMA.
Puddulottai S.I. RLY., India.

8° Ouvrages des Docteurs Grégoire JAUVAIS et Pierre-V. MARCHESSEAU,
Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - Bordeaux.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 4

1° Qu'est-ce que la vitalité. Comment faire un examen de vitalité par l'étude de la forme et autres procédés ?

2° **Pourquoi le diagnostic est-il inutile au Naturopathe,** que ce dernier soit Hygiéniste pur ou Médecin ?

3° **Par quels processus les médicaments répressifs des symptômes sont-ils dangereux** pour le malade, en aggravant son état.

4° La notion de **« remède »** et celle de fausse guérison. Difficulté de faire comprendre cette double notion erronée au **malade** et au **Médecin** classique (Allopathe et Homéopathe). Aucune pommade au monde, aussi cautérisante soit-elle, au dire des classiques, ne peut cicatriser la plaie d'un cadavre. Pourquoi ?

5° L'organisme tend à se guérir de lui-même ; il faut seulement l'aider dans cette tâche. S'il ne réussit pas aucune force au monde ne peut faire mieux que lui. Tout l'art est, surtout, de ne pas contrarier ses efforts et de ne pas épuiser inutilement les réserves de la **force vitale.**

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 5

NOTIONS DE MICROBIOLOGIE

Etude des travaux du Docteur J. TISSOT, **ancien professeur au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris.**

« Depuis bientôt soixante-quinze ans, la lutte contre les maladies de l'Homme et la bactériologie n'ont fait que des progrès insignifiants et l'épidémiologie n'en a fait aucun. » Cette constatation désabusée du Docteur TISSOT est en contradiction avec les chants de victoire de l'école de PASTEUR qui cherche, avant tout, la destruction du « microbe », agent dit pathogène, extérieur à l'organisme, et considéré comme cause des maladies. En effet, TISSOT nous livre, après vingt-cinq ans d'expériences et de recherches, dans une œuvre capitale, les raisons scientifiques qui lui font rejeter, sans aucun doute possible, les « dogmes pastoriens ».

Selon TISSOT, les découvertes de PASTEUR reposent sur des observations et des interprétations inexactes. Le microbe n'existe pas en dehors de l'être vivant dont il est une des deux composantes fondamentales.

Telle est la base de l'enseignement de TISSOT.

1° CONCEPTION PASTORIENNE DE L'IMMUNITE DE LA VACCINATION ET DE LA SEROTHERAPIE.

PASTEUR et son école affirment :

1° Que la matière vivante normale est exempte de germes ;

2° Que les germes sont transmis par l'atmosphère ;

3° Que chaque microbe a sa morphologie propre, bien définie et caractéristique (spécificité microbienne) ;

4° Que la maladie dite « microbienne » ou dite « infectieuse » est transmise par contagion.

A) **LES MICROBES**

Ce sont, toujours en raison de la théorie classique, des organismes unicellulaires appartenant soit au **règne animal** (hématozoaire du paludisme, trypanosome de la maladie du sommeil), soit au **règne végétal** (exemple : les bactéries, qui sont les algues inférieures dépourvues du noyau).

Les bactéries sont les plus nombreux et les plus redoutables des microbes dits pathogènes (bacilles, vibrions, spirilles, coques...).

Quand les conditions sont défavorables, les bactéries s'entourent d'une membrane solide et forment des spores **résistantes, à vie ralentie tant que durent les conditions défavorables.**

Les bactéries des maladies dites contagieuses sécrètent des substances azotées voisines des diastases, très toxiques **(les toxines microbiennes).**

Réaction de l'Organisme. — L'organisme réagit par la formation d'anticorps à son invasion par les antigènes (agents pathogènes).

Les anticorps sont localisés dans le sérum. Ce sont des substances protéiques, des sécrétions des leucocytes, mais il est probable que d'autres éléments que les globules blancs interviennent dans leur formation.

RECEPTIVITE, IMMUNITE. — La **réceptivité** est l'état d'un organisme qui se laisse envahir et altérer par l'infection.

L'immunité est l'état de l'organisme susceptible d'élaborer rapidement une quantité suffisante d'anticorps pour lutter avec succès contre une infection déterminée, sans qu'il en résulte de troubles appréciables. Elle est **spécifique.**

L'immunité peut être :

1° Naturelle (homme réfractaire à la peste bovine) ;

2° Acquise (résultant d'une infection antérieure suivie d'une guérison) ;

3° Congénitale (acquise pendant la vie fœtale, à la suite d'une infection de la mère) ;

4° Vaccinale (résultant de la vaccination ou de la sérothérapie).

B) **LA VACCINATION**

Elle consiste à l'introduction dans l'organisme, soit d'**agents infectieux** dont la virulence a été atténuée ou qui ont été préalablement tués, soit encore de **toxines microbiennes** atténuées, dans le but de créer une immunité.

a) Les cultures sont :

— ou **atténuées** par le chauffage (charbon), par la lumière (choléra des poulets), par la dessiccation (virus rabique), par culture sur milieu défavorable (B.K. cultivé pendant treize ans sur milieu bilié), par des moyens naturels (mais contestés) : exemple, atténuation du virus variolique par passage sur bovidés **(Jenner) ;**

— ou **mortes :** par chauffage (bacille d'Eberth), par antiseptiques (bacilles d'Eberth + éther).

b) Les toxines sont généralement atténuées par chauffage (toxine diphtérique, toxine tétanique).

Mode d'action du vaccin. — Le vaccin habitue l'organisme à sécréter les anticorps spécifiques de l'infection.

L'action du vaccin est essentiellement préventive. — Elle peut être curative dans le cas d'incubation longue (rage) ou de création d'un choc modifiant les réactions de défense du sujet (autovaccin).

Durée de l'immunité vaccinale. — Elle apparaît au bout de huit à quinze jours, trois semaines au plus. Elle dure de quelques jours à quelques années.

C) LA SEROTHERAPIE

Elle consiste dans l'injection, dans un organisme infecté, de sérum provenant d'un autre organisme récemment guéri ou récemment vacciné contre l'infection.

Les sérums sont dits :

1° **Antitoxiques :** quand ils contiennent surtout des antitoxines. Ils sont alors employés dans les maladies où le microbe agit par ses exotoxines (diphtérie, tétanos, botulisme, sérums antivenimeux) ;

2° **Antimicrobiens :** quand ils contiennent tous les anticorps spécifiques d'un microbe. Ils s'emploient dans les maladies où le microbe agit par lui-même ou par ses endotoxines (peste, méningite, pneumonie, etc.).

Mécanisme de la Sérothérapie. — Les anticorps apportés par le sérum à l'organisme infecté lui permettent de lutter contre l'infection en attendant que lui-même puisse en élaborer. Il est possible que certains sérums produisent un choc modifiant les réactions de défense de l'organisme.

L'action des sérums est avant tout curative. Elle est immédiate, mais de courte durée (8 à 15 jours).

2° LES CONCEPTIONS DEVELOPPEES PAR TISSOT.

Des réactions aux idées de PASTEUR et de son école se firent jour, mais elles furent impitoyablement étouffées. Les travaux de chercheurs (BECHAMP et ses « microzymas », ALTMANN et les « élémentarorganismen », GALIPPE, PORTIER et ses « symbiotes », etc.) furent passés sous silence.

Les partisans de PASTEUR attaquèrent violemment TISSOT, dès la parution du premier volume de son œuvre magistrale, en 1926. En effet, cette œuvre consacrait la ruine des idées pastoriennes, en même temps qu'elle était susceptible de porter atteinte à des **intérêts privés** considérables représentés par la fabrication et la vente de sérums et vaccins, notamment.

L'œuvre courageuse du Dr TISSOT apporte la connaissance capitale de **la nature Mycobactérienne des Etres Vivants.** Elle donne une explication de **la Source Originelle de toutes les espèces Bactériennes et Myceliennes,** c'est-à-dire des **virus.** Elle en dégage un moyen nouveau de diriger la **Prophylaxie** des maladies de l'homme et des êtres vivants en supprimant l'usage des vaccins.

Constitution de la matière vivante. — Selon TISSOT, la matière vivante (c'est-à-dire l'organisme de tous les êtres vivants) est constituée par **deux organites Elémentaires** qui sont : l'organite micrococcique mobile et l'organite haltère immobile.

1° **L'organite Micrococcique Mobile** (Organite colibacillaire pour les Mammifères) doué du pouvoir fermentatif, agent des actions chimiques du sang (c'est le fibrinferment du sang). **Organite « coli ».**

Cet organite réalise les actions chimiques nécessaires à l'entretien de la vie et des fonctions de la matière vivante constituée par l'**organite haltère** (v. ci-dessous, au passage 2°).

Le fibrinferment (sérozyme du plasma) est donc de nature bactérienne, et son élément actif, un microcoque de 0,2 à 0,8 micron, est la forme granuleuse du colibacille organique qui pullule dans le sang des vertébrés et y remplit la fonction bactérienne fermentative, pouvoir de tout être vivant. C'est, en quelque sorte, le **microzyma** de BECHAMP.

Les colibacilles du sang (le fibrinferment) pénètrent dans le cytoplasme des cellules glandulaires qu'ils traversent, pour sortir dans les liquides sécrétés ou excrétés : salive, sucs digestifs, urine, lait, etc., dont ils constituent les éléments fermentatifs.

Les leucocytes sont les masses germinatives de la culture colibacillaire qui végète activement dans le sang des animaux.

Toutes les diastases sont la forme micrococcique de l'élément bactérien (v. ci-dessous : Polymorphisme de la matière vivante). En d'autres termes, ce sont des ferments figurés dont l'élément actif est de nature bactérienne. Ce ne sont pas des ferments solubles.

2° **L'organite haltère immobile**, constructeur des tissus et cellules des organismes vivants, animaux et végétaux. **Organite « Haltère ».**

Les organites haltères constituent les « réseaux cytoplasmiques et nucléaires de la cellule ». Ils sont assemblés par leurs boules. Ils constituent **« la trame de la matière vivante dans les deux règnes ».**

Le D[r] TISSOT s'élève contre ce qu'il qualifie « l'erreur énorme des mitochondries et du chondriome ». Ceux-ci

étaient, en effet, considérés comme des éléments de formes très variées, sans rapports entre eux, ayant un pouvoir catalyseur et jouant un rôle capital dans le fonctionnement de la cellule.

Selon TISSOT, ces éléments ne sont, en réalité, que les fragments épars, informes, du réseau d'haltères cytoplasmique altéré et disloqué par les réactifs fixateurs employés pour les préparations histologiques. Seul existe l'organite haltère. Quand il est inclus dans un réseau, il y reste définitivement immobile.

« La forme de l'organite haltère est unique et universelle dans les deux règnes ».

LES MALADIES

Ces constatations entraînent la connaissance nouvelle, d'une importance primordiale, de l'existence de **deux catégories de maladies :** les maladies autogènes, les maladies hétérogènes.

1° **Les maladies autogènes.** — Elles résultent :

a) soit d'une altération de **l'organite mobile colibacillaire :** maladies colibacillaires (septicémie, leucémie, gangrène gazeuse, tétanos, érysipèle, phlegmons...) ;

b) soit d'une altération de **l'organite haltère immobile (tuberculose, cancer** et, probablement, **lèpre).**

2° **Les maladies hétérogènes.** — Celles-ci sont dues à une **infection de l'organisme par l'espèce bactérienne spécifique de l'organisme d'une autre espèce animale ou végétale** (diphtérie, rougeole, varicelle, variole, fièvre typhoïde, typhus exanthématique, fièvre de Malte, etc.).

Les espèces colibacillaires de toutes les espèces de vertébrés sont virulentes pour l'homme et ce sont presque exclusivement les espèces bactériennes spécifiques des maladies végétales qui sont les virus des maladies hétérogènes de l'homme.

Autrement dit : les maladies hétérogènes sont dues à des virus hétérogènes provenant presque exclusivement des matières alimentaires de l'homme et des animaux.

POLYMORPHISME DE LA MATIERE VIVANTE

Selon TISSOT, la matière vivante a évolué par changement de sa forme bactérienne micrococcique primitive.

Une forme bactérienne peut se transformer en plusieurs autres. Ses propriétés biologiques se modifient par **évolution** ou **dégénération.**

Les propriétés biologiques de l'organite constructeur haltère peuvent également changer par dégénération, dans la tuberculose ou le cancer, par exemple.

D'une manière générale, quand la matière vivante est atteinte de « misère physiologique », elle tend à perdre ou perd la forme organisée et prend des formes nouvelles.

Ce qui est vrai pour les animaux l'est aussi pour les végétaux. La matière vivante des végétaux passe à l'état purement mycélien et prend des aspects très variés qu'on avait, jusqu'à TISSOT, décrits et classés par milliers comme genres et espèces de champignons parasites.

« Tous les éléments bactériens ou mycéliens qui existent libres et errants dans la nature proviennent d'un être organisé vivant actuel qui les a rejetés de son vivant ou libérés par sa mort. Une fois libérés, ils subissent de profondes modifications morphologiques et biologiques. »

« D'autre part, ces germes vivants libérés meurent rapidement, soit parce qu'ils ne trouvent pas de matériaux favorables à l'entretien de la vie, soit par l'action de la lumière, etc. »

La **colibacillose.** — Contrairement à ce que disait PASTEUR, TISSOT démontre que le **colibacille intestinal** n'est pas un micro-organisme étranger à l'organisme : c'est le colibacille organique du sang (fibrinferment) passé dans l'intestin avec les sucs digestifs, sous la forme **cocci,** et évolué ensuite sous la forme bacillaire.

Ce colibacille intestinal ne traverse pas la muqueuse intestinale pour provoquer la putréfaction des cadavres.

Celle-ci s'opère dans tous les points des cadavres, simultanément, parce qu'ils contiennent en tous leurs points les deux organites de nature bactérienne qui les constituent et dont l'un est, pour les animaux supérieurs, le colibacille organique.

La colibacillose urinaire n'est pas due à l'infection de l'urine. Celle-ci contient normalement le bacille à l'état de microcoque, mais ce microcoque peut évoluer sous la forme bacillaire, sous l'influence d'une modification passagère de la constitution chimique de l'urine.

Le colibacille prend les différentes formes suivantes dans l'organisme animal : staphylocoque, streptocoque, pneumocoque, entérocoque, tétragène, pneumobacille, bacillus lactiaérogènes, vibrion septique de PASTEUR et bacille septique de LEGROS, bacille tétanique, bacilles de l'ozène et du rhinosclérome...

Influence de la température sur le développement du colibacille. — Le colibacille se multiplie après la mort. Quand la température s'abaisse, le coli organique, qui a normalement la forme cocci, change de forme et passe à l'état bacillaire, tandis que les formes **coccus** se raréfient.

Cette constatation explique le développement des maladies colibacillaires autogènes à frigore (coryza), maladies des voies respiratoires (pneumonie, etc.).

L'**anaphylaxie.** — On constate, après vaccination, certains cas où la première injection n'a pas immunisé le sujet mais, au contraire, a augmenté sa sensibilité à l'égard de la maladie que l'on voulait combattre. Cette immunité « à rebours », c'est l'**anaphylaxie.**

Cette sensibilisation est développée chez l'animal récepteur par l'injection du colibacille organique contenu dans le sérum antigène.

« Ce colibacille se développe et se multiplie dans le sang de l'animal récepteur aussi longtemps que persiste l'état de sensibilisation, c'est-à-dire pendant des dizaines d'années. »

Le sang de l'animal injecté forme une fibrine agglutinante qui est l'antitoxine du colibacille inoculé. Cette antitoxine est donc anticolibacillaire pour l'animal infecté.

Le choc anaphylactique est provoqué par une deuxième injection de sérum antigène. La cause en est une agglutination immédiate des éléments colibacillaires du sérum antigène et des autres éléments colibacillaires du colibacille antigène développés avant l'injection seconde dans le sang du récepteur.

Les masses agglutinées du colibacille antigène viennent obturer les capillaires des organes et des centres nerveux : telle est la cause de la chute de la pression sanguine et de la température de l'animal récepteur.

L'immunité selon TISSOT. — TISSOT reconnaît qu'on peut immuniser contre un élément bactérien en inoculant cet élément ayant conservé sa virulence dans une certaine mesure. Mais, selon lui, la doctrine pastorienne de l'immunité est sans valeur.

« L'immunité consiste dans ce fait qu'après une deuxième infection par le même virus, il y a en général un raccourcissement et une atténuation considérables de la phase bactérienne et de la phase aiguë des **maladies infectieuses,** atténuation qui s'opère en accélérant le passage du virus de l'état bactérien à l'état mycélien. »

Autrement dit, dans les maladies infectieuses, l'immunité consiste dans un passage accéléré de la phase aiguë à la phase chronique.

L'immunité provoquée par inoculation n'empêche pas les troubles et les séquelles de la phase chronique de la maladie inoculée.

« L'homme qui a eu la variole et dont les pustules sont cicatrisées n'est pas guéri en réalité et il reste soumis à l'atteinte et aux dégâts du virus qui peuvent se manifester aussi longtemps que dure la prétendue immunité, phase chronique de la maladie. »

Les accidents qui se produisent quelques semaines après les vaccinations sont symptomatiques à cet égard (l'immunité est, prétendument, acquise au bout de deux à trois semaines, comme l'état de sensibilisation anaphylactique).

Le virus inoculé cause des dégâts dans l'organisme. TISSOT estime que ces dégâts sont :

1° Les néphrites, les troubles du foie et des diverses glandes, du système nerveux ;

2° Toute la série des nombreuses maladies du cerveau et de la moelle épinière, encéphalites, myélites variées ;

3° L'artério-sclérose, le ramollissement cérébral, etc.;

4° Sans doute, aussi, le raccourcissement considérable de la longévité de l'homme.

Quant aux maladies autogènes, elles ne vaccinent pas.

Comme nous l'avons vu, en étudiant les causes des maladies, selon TISSOT :

— **Le cancer et la tuberculose** (peut-être aussi la **lèpre**) sont causés par la déviation de l'haltère constructeur des tissus ;

— Les maladies colibacillaires (érysipèle, phlegmon, abcès, ostéomyélite, phlébite, leucémie, tétanos, gangrène, etc.) sont causées par une déviation de la forme micrococcique du colibacille organique.

Il n'y a pas de vaccination dans ces cas parce que l'**haltère** et la granulation micrococcique du colibacille sont des éléments normaux de l'organisme. **Leur destruction causerait celle de l'organisme lui-même.**

EN RESUME

A) **Les maladies autogènes n'immunisent jamais le sujet qui vient d'en être atteint et d'en guérir.**

C'est d'ailleurs à ce défaut d'immunisation qu'on reconnaît qu'une maladie est autogène : une attaque ne protégeant pas d'une seconde.

Conséquence fondamentale : il est sans intérêt de chercher à immuniser contre les maladies autogènes.

B) **Les maladies hétérogènes vaccinent, sauf celles qui sont d'emblée de nature mycelienne et chronique (syphilis,** par exemple).

L'organisme immunisé peut contracter une deuxième fois la maladie. Il est « en puissance de la phase chronique de cette maladie » ; s'il est infecté une deuxième fois, la phase aiguë sera nulle ou bénigne.

Mais cet avantage est compensé, et au-delà, par les complications et les dégâts causés dans l'organisme par la phase chronique de la maladie.

LA CONTAGION

A) Selon TISSOT, la contagion n'existe pas pour la tuberculose, la lèpre, le cancer, maladies de dégénération de l'organite haltère.

B) Elle n'existe pas non plus pour les maladies résultant d'une altération de l'organite colibacillaire.

C) En ce qui concerne les maladies hétérogènes, elles s'expliquent par l'ingestion simultanée, par un grand nombre de personnes, des virus hétérogènes qui sont souvent des aliments végétaux (v. plus loin l'étude de la diphtérie). Mais il n'y a pas transmission d'un malade à un autre, sauf cas tout à fait exceptionnels.

PROPHYLAXIE ET THERAPEUTIQUE

De ce qui précède, il résulte qu'il est à peu près inutile d'isoler les malades et de faire un usage immodéré des antiseptiques.

TISSOT préconise les moyens suivants :

A) **Dans les maladies autogènes.**

Eviter la dégénération de l'organite haltère et de l'organite colibacillaire. Autrement dit, garder un **terrain fort.**

B) **Dans les maladies hétérogènes.**

Supprimer ou rendre sains les aliments qui sont la cause de ces maladies.

Par exemple, en cas d'épidémie, TISSOT recommande l'ébullition prolongée des bouillies de céréales et des purées de légumes, afin de « détruire la vitalité de la matière vivante et des spores des maladies cryptogamiques des farines de céréales, du lait ou de tout autre aliment ». (A noter que ce problème se trouve d'emblée

résolu en adoptant une diététique biologique, c'est-à-dire **spécifique** et **naturelle.** Bromatologie des Naturopathes Orthodoxes.)

TISSOT s'élève contre les médicaments chimiques utilisés pour la destruction du colibacille : ou ceux-ci sont inopérants ou ils détruisent l'organisme, le colibacille étant l'un des constituants de la matière vivante (avec l'organite haltère).

TISSOT admet une exception : la lutte contre la syphilis : « Pour la question de la syphilis, je n'insisterai pas parce que dans cette maladie toute spéciale, il est difficile d'agir et que, comme il faut nécessairement agir, la recherche d'un traitement, même par des produits chimiques, n'est pas critiquable à condition que leur toxicité soit bien étudiée et leur dose réglementée. »

TISSOT dit aussi que, dans aucun cas, on ne doit faire ingérer un médicament anticolibacillaire actif, même si peu que ce soit.

TISSOT condamne les vaccins antidiphtériques, antitétaniques, antirabiques, antituberculeux, B.C.G., qui n'ont aucun pouvoir vaccinal et ne protègent pas. Le vaccin **antityphique** est à rejeter parce qu'il est dangereux : « Il inocule avec sûreté (100 %) la phase chronique de la fièvre typhoïde avec ses dangers, cela pour éviter le risque insignifiant, presque nul (1/20 000e), de la contracter. » Il condamne aussi les **sérums antidiphtériques et antitétaniques,** qui inoculent le colibacille du cheval et sont totalement inactifs.

Il ajoute : « Les vaccinations ont créé une situation très grave et constituent un danger national qui appelle une action rapide : d'abord la suppression de la loi du 25 juin 1938 rendant obligatoire la vaccination antidiphtérique chez les enfants, puis de celle qui concerne la vaccination antitétanique. »

Notons, pour terminer, que TISSOT ne prend pas nettement position en ce qui concerne la vaccination antivariolique, qu'il sembe admettre, en dépit de son affirmation péremptoire.

«Il ne faut pas, sous aucun prétexte, se laisser inoculer un virus vivant, même atténué, ni un sérum, ni aucun produit provenant d'êtres vivants exception étant faite pour les produits chimiques exempts d'éléments figurés. »

3° **QUELQUES EXEMPLES DE MALADIES ETUDIEES PAR TISSOT.**

TUBERCULOSE (Maladie autogène) et B.C.G. Nous avons vu que, d'après PASTEUR, l'immunité est obtenue (au regard d'une maladie déterminée) si on injecte le virus atténué de cette maladie pour la conférer au vacciné, sous une forme atténuée ou non. Il n'y a pas d'immunité si la maladie ne se développe pas suffisamment chez le vacciné.

Pour immuniser contre la tuberculose, il faudrait donc, nécessairement, **injecter un virus tuberculisant atténué et provoquer une tuberculose légère.** Nous disons bien : **légère.**

Or, le B.C.G. n'a pas cette propriété (nous le verrons plus loin). Même en admettant les théories pastoriennes, il n'aurait donc pas de pouvoir immunisant.

Une autre erreur est à la base de la conception du B.C.G. **Une identité spécifique rigoureuse est nécessaire entre le virus de la maladie à combattre et le virus vaccin qui lui est opposé.** Or CALMETTE a prétendu immuniser contre le bacille **tuberculeux humain** avec le bacille **tuberculeux bovin** transformé en B.C.G., mais les bacilles de l'homme sont différents des bacilles du bœuf.

Ainsi donc, l'organite haltère du bœuf (B.C.G.) n'immunise pas l'homme mais, au contraire, ne peut que lui être dangereux.

Reprenons maintenant et précisons la position de TISSOT en ce qui concerne la tuberculose pulmonaire.

Le bacille de KOCH, nous le savons, s'identifie, selon TISSOT, à l'organite haltère constructeur de cellules.

Par dégénération, quand l'organisation de la cellule est détruite par un **processus inflammatoire**, les haltères deviennent libres dans un milieu qui n'est plus irrigué par le plasma sanguin. Ils reprennent alors leur pouvoir de mutiplication qui leur fait créer des filaments d'haltères (« bacilles de KOCH ») et des cellules embryonnaires.

Selon TISSOT, « cette dégénération se produit quand, au cours d'une congestion pulmonaire ou d'une pneumonie ou même d'un traumatisme pulmonaire, les cellules de l'épithélium alvéolaire, tombées dans la cavité de l'alvéole, s'y désorganisent, libérant les haltères ». Ceux-ci, demeurés vivants, reprennent leur pouvoir de multiplication et « émettent des filaments-bacilles de KOCH qui pénètrent dans le tissu sain et le détruisent ».

Quand l'évolution de la tuberculose s'arrête définitivement, tous les bacilles de la région envahie reviennent donc, ou peuvent revenir, à l'état d'organites normaux.

La région envahie par les haltères dégénérés contient, en effet, le deuxième élément constitutif de l'organisme : la granulation colibacillaire. Celle-ci est capable de réorganiser, au moins partiellement, la région altérée et d'y déterminer la formation du tissu fibreux qui réalisera la sclérose de la région.

Il n'y a pas de forme aiguë de la tuberculose mais, d'emblée, la phase chronique.

Il est impossible (nous l'avons vu) d'immuniser contre les maladies autogènes en général, contre la tuberculose en particulier.

Rappelons encore que la tuberculose n'est pas contagieuse entre individus : « le virus tuberculisant naît spontanément dans l'organisme ». « Il reproduit la tuberculose par inoculation et, peut-être, par ingestion massive par le tube digestif, mais cela ne prouve pas la contagiosité par contact entre les individus dans les conditions habituelles de la vie. »

La position de TISSOT à l'égard du B.C.G. se résume comme suit :

Le B.C.G. est le bacille de KOCH bovin, c'est-à-dire l'organite haltère dégénéré et devenu tuberculisant de certaines cellules du bœuf. En le cultivant en milieu bilié, GUERIN lui a fait perdre cette propriété tuberculisante. Autrement dit, il l'a ramené à l'état d'haltère normal.

Le B.C.G. n'a donc pas d'effet immunisant, même pour le bœuf. Mais le B.C.G. est cependant virulent pour l'homme, chez qui **il provoque des tuberculoses,** notamment des tuberculoses ganglionnaires.

TISSOT explique cette propriété du B.C.G. par cette considération que si, cultivé longtemps en milieu bilié, l'organite haltère du bœuf perd la propriété tuberculisante, il récupère cette propriété lorsque son inoculation à l'homme le soustrait définitivement à l'influence du milieu bilié.

DIPHTERIE (Maladie hétérogène). Selon TISSOT, le bacille diphtérique a pour source originelle la matière vivante des espèces végétales voisines de l'orge (orge, blé, seigle) :

— soit sous la forme normale de cette matière vivante ;

— soit sous ses formes de transformation qui constituent les maladies dites cryptogamiques de ces végétaux.

L'air, l'eau, les aliments, peuvent transporter ces germes diphtériques.

La diphtérie peut donc se contracter en mangeant une bouillie mal cuite, préparée avec une **farine moisie** ou, accessoirement, du lait souillé par le fumier d'étable (végétal en décomposition).

Des parcelles de farine de céréales qui ont adhéré aux cryptes amygdaliennes ou, plus généralement, à l'intérieur du pharynx peuvent, surtout si elles sont souillées par les spores des maladies cryptogamiques des céréales, développer en vingt-quatre heures le mycélien qui sera l'origine d'une membrane diphtérique.

Rappelons que la diphtérie, suivant TISSOT, ne se transmet pas par contagion.

Rappelons aussi que le même aliment peut déterminer des maladies différentes (revoir, plus haut : Polymorphisme de la matière vivante). « C'est la forme conoïdienne qui crée le caractère de chaque maladie. Deux formes conoïdiennes du même aliment, développées ensemble, peuvent provoquer deux maladies simultanées. Exemple : le développement simultané de la rougeole et de la scarlatine. »

L'**anatoxine antidiphtérique,** utilisée depuis 1923, a donné lieu à de graves critiques, à la suite d'innombrables accidents qu'elle a provoqués et dont la cause apparaît nettement à la lumière des découvertes de TISSOT.

Le nombre de décès annuel par diphtérie, avant la loi du 25 juin 1938, rendant obligatoire la vaccination

antidiphtérique, était de 2 000. Depuis, ce nombre est passé à plus de 15 000 chaque année et ne cesse de croître : 14 000 cas en 1940, 46 000 en 1945...

Selon TISSOT, ces insuccès sont dus à ce que « l'anatoxine diphtérique ne peut protéger que contre un seul des virus diphtériques, celui qui a servi à le fabriquer ». Or, il n'y a pas une seule mais de multiples diphtéries, spécifiquement différentes :

— soit par leur origine (orge, blé, seigle) ;

— soit par leur forme conoïdienne initiale.

L'anatoxine, préparée avec **un seul** des virus en cause, ne protège pas contre les autres. Mais encore, elle est **nocive** pour l'organisme. Dans tous les cas, **qu'il y ait eu réaction fébrile ou non,** l'inoculation de l'anatoxine, virus vivant, infecte le vacciné et lui confère la phase chronique de la diphtérie, phase chronique qui dure aussi longtemps que le virus reste vivant dans l'organisme et peut déterminer pendant toute cette durée des troubles divers. La réaction fébrile qui suit la première et souvent les autres injections du virus est la phase aiguë de l'infection diphtérique.

« Le sérum diphtérique a, lui aussi, un effet thérapeutique nul parce que scientifiquement impossible, le sérum manquant de lien spécifique avec le virus infectant. »

RAGE (Maladie hétérogène). PASTEUR a cru pouvoir guérir une maladie en infectant une deuxième fois le malade avec le virus qui en est la cause.

TISSOT prétend que le virus rabique, inoculé par les dents et la salive du chien mordeur, suffit à lui seul pour immuniser le mordu.

L'immunisation par le vaccin de moelles rabiques de lapin est donc inutile.

Plus grave : le vaccin antirabique ne peut avoir que le seul effet de donner la rage paralytique du lapin à tous les vaccinés et surtout à ceux qui, mordus par un chien non enragé, ne courent aucun risque de la contracter.

PASTEUR n'a pas vu qu'aucun vaccin ne peut immuniser contre les accidents de la phase chronique de la maladie. En effet, ces accidents sont provoqués par la végétation du mycélium du virus qui, en même temps, réalise l'immunité en fabriquant l'antitoxine. La crise de rage est causée par la végétation inconstante du mycélium rabique dans le cerveau et la moelle épinière d'un sujet sur dix, quinze ou vingt infectés par les dents et la salive du chien mordeur ou par l'inoculation de moelles rabiques de PASTEUR.

PASTEUR modifia à plusieurs reprises son procédé, mais les statistiques démontrèrent que l'immunisation n'a jamais été obtenue.

TISSOT en conclut que « le traitement pastorien de la rage est incapable d'en arrêter l'évolution. Il inocule la rage paralytique du lapin à tous les vaccinés ».

Actuellement, il n'existe aucun moyen **allopathique** d'empêcher l'évolution de la rage.

Quant à la nature du virus de la rage, TISSOT l'a trouvée dans la moisissure Aspergillus (dont les spores sont les corpuscules de NEGRI) qui se développent dans les centres nerveux.

VARIOLE (Maladie hétérogène). L'immunisation contre la variole par inoculation est une pratique très ancienne.

Quoiqu'on ait constaté, au cours d'épidémie, qu'**une première atteinte ne crée pas l'immunité,** il est possible,

ce que TISSOT reconnaît, que **« l'inoculation du pus variolique confère un certain degré de protection ou, tout au moins, d'atténuation ».**

Mais, toujours selon TISSOT, ce procédé n'est pas recommandable parce qu'il expose aux accidents suivants :

1° Il provoque une éruption de pustules généralisée ;

2° Il peut entraîner la mort et provoquer certains troubles persistants graves ;

3° Il inocule à coup sûr (100 %) une mycose permanente.

Les statistiques montrent que :

— La mortalité par variole est plus faible chez les vaccinés ;

— La variole frappe indistinctement vaccinés et non vaccinés.

Ainsi donc, le premier des deux avantages est compensé et au-delà, car la vaccination antivariolique fait plus de victimes que la variole elle-même.

TISSOT n'a pas pu déterminer exactement la source originelle du virus variolique.

TETANOS (Maladie autogène). On croit, généralement, que le tétanos est causé par l'infection des plaies par de la terre (ou du fumier), qui contiendrait presque toujours les spores du tétanos.

Mais le tétanos peut se développer, par exemple, à la suite d'une opération chirurgicale aseptique ou après injection d'une solution antiseptique d'un sel de quinine ou, spontanément, chez les individus qui n'ont subi aucun traumatisme (tétanos médical).

On en a déduit que les germes du tétanos existent dans la terre, mais qu'il en existe également d'origine inconnue, chez l'homme.

TISSOT a démontré :

a) Que la toxine tétanique n'est pas constituée par des poisons bactériens qui en seraient les éléments actifs. Le liquide des filtrations de la toxine contient, en effet, de très nombreuses granulations de nature bactérienne, animées du mouvement brownien : ce sont les éléments actifs de la toxine ;

b) Que cette toxine ne s'altère pas par l'exposition à l'air. La modification que présente cette toxine au contact de l'oxygène est son évolution naturelle. La toxine se transforme en colibacille organique (v. Polymorphisme de la matière vivante) ;

c) Que le fibrinferment (le sérozyme du plasma) est de nature bactérienne ; nous l'avons vu.

TISSOT en déduit :

a) Que la nature du bacille tétanique est celle du colibacille organique des espèces animales, qui change simplement de forme en milieu anaérobie (dans les plaies refermées, par exemple) ;

b) Que les éléments tétanisants de la terre sont les coccis colibacillaires des animaux domestiques, provenant de leurs excréments ;

c) Que le tétanos est consécutif à des opérations chirurgicales aseptiques, à des injections hypodermiques, etc., parce que le suintement de sérosité qui remplit la cavité créée est riche en granulations colibacillaires et que l'oxygène en disparaît, très vite. **Ainsi se trouve créé le milieu anaérobie favorable à la forme tétanique du colibacille organique.**

TISSOT a donc démontré que le développement du tétanos est autogène. Seul, le tétanos expérimental est hétérogène.

C'est pourquoi, comme toutes les maladies autogènes, le tétanos n'immunise pas le malade qui en guérit.

A fortiori, aucun sérum, aucun vaccin, ne peuvent avoir la moindre action immunisante sur le tétanos.

Fait plus grave : l'anatoxine tétanique inocule au vacciné la colibacillose d'un animal inconnu, et le sérum antitétanique inocule, en plus, une deuxième colibacillose, celle du colibacille du cheval qui pullule dans le sérum de cet animal et est la cause de la colibacillose (maladie sérique) et de l'état d'anaphylaxie. Ces affections sont confirmées pour des dizaines d'années, affirme TISSOT.

CANCER (Maladie autogène). Selon TISSOT, la dégénération de l'organite haltère cellulaire (de l'haltère nucléaire, en particulier) lui confère un pouvoir de multiplication qui échappe à l'influence régulatrice du plasma sanguin.

« C'est l'organite haltère qui, comme pour le tissu tuberculeux, forme le tissu cancéreux et qui est, en somme, le bacille cancérisant, exactement homologue de l'haltère tuberculisant, qui est le bacille de KOCH ou virus tuberculisant. »

Par sa végétation exubérante, illimitée, l'organite haltère cancérisant devient, comme l'haltère tuberculisant, un véritable parasite qui détruit les cellules normales et envahit les tissus qu'il détruit progressivement.

Par l'origine, par le mode d'extension, il y a identité entre la tuberculose et le cancer. « Tous les deux ont sûrement, comme origine première, un trouble de nutrition de l'haltère cellulaire et, notamment, de l'haltère nucléaire. »

De même que pour la tuberculose, on ne peut pas vacciner contre le cancer. Il est, en effet, impossible de

vacciner contre un constituant normal de l'organisme, même dégénéré. Seule, une modification du milieu interne (humeurs : sang + lymphe + fluides lacunaires) peut réussir à annuler le pouvoir tuberculisant ou cancérisant de l'haltère.

CONCLUSION

On doit à TISSOT l'affirmation des quatre principes suivants, opposés à ceux de PASTEUR :

1° Il existe des germes virulents chez les êtres vivants ;

2° Les êtres vivants sont de nature bactérienne ;

3° La matière vivante en général, les bactéries en particulier, sont polymorphes ;

4° Il n'y a pas de contagion entre individus, sauf dans des cas extrêmement rares. La contamination a lieu presque exclusivement :

a) **dans les maladies hétérogènes :**

— par injection des virus aliments (diphtérie) ;

— par inoculations au niveau de la peau (syphilis) ;

b) **dans les maladies autogènes :**

— par dégénération du colibacille (maladies colibacillaires) ;

— par dégénération de l'organite haltère (tuberculose et cancer).

« Seule échappe à cette règle la contamination par les insectes piqueurs. »

Les virus des maladies hétérogènes étant constitués par les aliments, et surtout par les aliments végétaux, c'est sur eux que doit porter la recherche dans les épidémies dont le virus et sa source originelle sont inconnus.

Cette œuvre capitale a donc le mérite d'apporter, basée sur une observation scientifique précise et objective, une connaissance synthétique de la constitution et des maladies des êtres vivants (origine des microbes).

Elle n'est évidemment pas parfaite : la vie d'un homme n'y suffit pas. Il appartiendra à d'autres chercheurs persévérants et dégagés des préjugés de la préciser sur de nombreux points :

1° **Les processus dégénératifs** des organites, haltère colibacillaire ;

2° **Les agents dits pathogènes** et leur origine (animale ou végétale) dans les maladies hétérogènes ;

3° **La portée exacte de l'immunisation** dans les différentes maladies ;

4° Le rôle du « terrain » dans la résistance aux maladies auto et hétérogènes ;

5° **Les maladies fonctionnelles et organiques** (en particulier, les ulcérations ne constituent-elles pas, comme la tuberculose et le cancer, une dégénération de l'haltère ?).

Quoique TISSOT n'ait pas eu cette idée en vue, son œuvre peut servir de fondement aux conceptions de l'Hygiène et de la Médecine Naturelles (Naturopathie) qui écartent les vaccins et les sérums et se méfient des drogues chimiques, prétendant qu'il faut toujours agir dans le sens des lois naturelles en vue de « fortifier le terrain », c'est-à-dire d'augmenter la résistance de l'organisme (force vitale).

Ce sont, précisément, de ces lois naturelles que les pastoriens ont contribué, pour une bonne part, à écarter la médecine officielle.

En résumé : **« le terrain est tout, le microbe n'est rien ».**

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 5

1° La virulence microbienne des microbes est seule à craindre, et elle résulte non de leur présence, mais des altérations du **« terrain »**.

2° L'hygiène par les vaccins est une erreur fondamentale de la médecine moderne (allopathie). Mieux vaut cultiver les **immunités naturelles.**

3° TISSOT n'a pas parlé des causes qui désorganisent le « terrain humoral » et favorisent les **mutations histologiques. Précisez-les.**

4° Le microbe n'est pas l'agent de la maladie, mais l'hôte du malade.

5° Le polymorphisme microbien.

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 6

LES TECHNIQUES DE VIE

(Méthodes de Santé)

LEÇON n° 6 : Généralités.

LEÇON n° 7 : Cures de Désintoxication.

LEÇON n° 8 : Cures de Revitalisation.

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

(Hygiène, Diététique et Nutrition)

COURS N° 2

LEÇON N° 6

GENERALITES

1° **LA SANTE.** — Elle représente un état d'équilibre entre la force vitale, qui s'exprime par **chaque cellule vivante,** et les déchets et résidus et toxines (ou substances étrangères à la vie cellulaire), qui sont **en voie d'élimination.**

Il n'y a pas d'état parfait de santé, sans traces d'impuretés dans les tissus. La vie, dès le premier instant jusqu'à la mort, est un mouvement continuel d'**assimilation** et de **désassimilation.** Ce qui fait la Santé, c'est une lutte sans cesse renouvelée contre les impuretés organiques, qui se forment et se reforment à mesure des exigences de la nutrition. La santé est donc un état instable, qui doit se gagner chaque jour. On dit, avec juste raison : « La vie est l'ensemble des forces qui résistent à la mort. »

Chaque jour, l'Etre vivant lutte pour maintenir sa santé. Tous ses organes, toutes ses cellules collaborent à cette santé qui se fait et se refait sous la menace d'une destruction partielle ou totale qui ne cède pas et qui appartient au cycle même de la vie.

Il y a une réfection totale de toutes nos cellules en **six ou sept ans.** Un homme nouveau se recrée, de toutes pièces, au cours de cette période. Seul, le système nerveux semble échapper à la règle de la rénovation cellulaire. Logiquement, on peut admettre que toutes lésions organiques puissent être effacées dans ce laps de temps si les conditions de vie correcte sont observées. Les lésions nerveuses, seules, seraient inguérissables, mais du fait de ce renouvellement cellulaire on peut espérer soit des améliorations importantes des limitations à l'extension du mal, soit des phénomènes de suppléance.

La santé est conditionnée par ce double mouvement qu'est l'assimilation (nutrition ou apport) et la désassimilation (élimination ou évacuation). Si un ralentissement de la désassimilation se manifeste par rapport à l'activité de l'assimilation, aussitôt commence la phléthore (surcharge) organique, humorale, avec des signes de **troubles fonctionnels légers.** Cet état n'est pas encore celui de la **maladie** (toxsanglymphe) constituée, mais celui de la **prémaladie** (toxémie).

Les « prémalades » sont légion. Ils sont victimes d'un ralentissement de la nutrition et de l'élimination. Ils entrent en état d'auto-intoxication ; ils commencent à se « surcharger » humoralement parlant ; ils débutent dans la toxsanglymphe ; ils commencent à devenir **malades** (ils ne sont qu'au stade du sang sale, qui risque de contaminer la lymphe — ce qui est plus grave).

Les signes avertisseurs de la « prémaladie » sont multiples ; en général, ils ne sont pas pris en considération par les Médecins allopathes qui ne cherchent que les **symptômes** révélateurs des maladies constituées, bien locales et reconnues. Pour nous, ces signes sont évidents et ils intéressent au plus haut point l'Hygiéniste-Diététicien. Nous les avons classés comme suit :

A) **Signes morphologiques :**

— Peau trop **sèche** ou trop grasse.
— Eruptions variées et courtes. **Acné.**
— Chute et décoloration des cheveux.
— Tonicité musculaire réduite **(abdomen)**, voire atrophiée.
— Empâtement **adipeux** plus ou moins généralisé.
— Effondrement de la **silhouette** (vertèbres).
— **Iris** taché.
— **Langue crevassée.**
— Varicosités, vergetures, cellulite.
— Pertes des formes correctes (enlaidissement).

B) **Signes physiologiques :**

— **Odeur** forte, **sueur** localisée et acide.
— Mauvaise **haleine,** salivation excessive.
— **Respiration** courte à l'effort.
— **Appétit** démesuré ou inexistant.
— **Constipation** ou **diarrhée.**
— **Urine claire** (blanche) ou trop brune.
— Craquement **articulaire,** durcissement.
— Perte de la souplesse **vertébrale.**
— Perte partielle ou totale du **sommeil.**

C) **Signes psychologiques :**

— Agitation ou lassitude **psychiques.**
— **Inquiétude,** préoccupation, idées noires.
— **Découragement** devant l'effort nouveau.
— Jalousie et mesquinerie (troubles du **Caractère).**
— Perte de la **mémoire** et des souvenirs.
— Recherche des **excitants** ou des **calmants.**
— **Sexualité** exacerbée ou diminuée.
— **Tics, Manies, Habitudes malsaines.**
— **Insociabilité, égoïsme ou sensibilité** exagérée.

Tous ces signes indiquent que le sujet prépare une toxsanglymphe et que les **surcharges** s'accumulent peu

à peu jusqu'au seuil de tolérance, au-dessus duquel l'organisme va **déclencher,** par voie neuro-hormonale, ses systèmes de défense afin d'expulser les « substances étrangères » qui empoisonnent la colonie cellulaire qui le constitue.

La maladie, alors, apparaît telle qu'elle est indiquée en médecine classique (allopathie) ; et, suivant l'organe chargé des éliminations, elle prendra une allure spéciale qui lui confère, arbitrairement d'ailleurs, la spécificité qu'on lui attribue dans les ouvrages médicaux classiques de nosologie (allopathie). Pour nous, la maladie symptomatique constituée, qu'on appelle **x, y** ou **z,** n'est, en aucune façon, **le mal en soi** qui plonge ses racines dans les liquides humoraux, les échanges osmotiques et le balancement des courants nutritifs et d'élimination ; elle n'est que l'expression d'un **acte de défense,** devenu nécessaire pour rétablir l'équilibre de la **santé**, par l'épuration des humeurs.

Le médecin allopathe ne voit que la **maladie en état d'achèvement ;** il ne considère que la conclusion de la toxsanglymphe. L'hygiéniste, par contre, se tient au début de l'état de toxsanglymphe ; il est **au départ de la maladie (crasse) qui commence.** L'hygiène classique — celle des allopathes — (par opposition à l'hygiène naturelle) s'obstine à ne voir que les troubles catalogués à l'exemple du Médecin, et cherche à en prévenir les manifestations, ignorant les processus lointains de leur genèse. Cette hygiène-là, aussi bien intentionnée soit-elle, ne peut conduire à aucune méthode sérieuse de prévention. Seules, les immunités **naturelles** sont assez souples et efficaces pour résister à tous les germes endogènes et exogènes. Ces résistances naturelles sont inépuisables, illimitées, infaillibles et polyvalentes, à la condition qu'on sache les développer et les entretenir dans l'organisme.

2° **La maladie constituée est la dernière étape de l'évolution morbide.**

Elle exprime, avons-nous dit, **les formes des défenses organiques** face à la toxsanglymphe. Nous ne reviendrons pas sur ce point. Rappelons seulement que les maladies aux symptômes **violents, courts** et **généraux** sont signes de **haute vitalité** (affections aiguës des jeunes) et que les maladies aux symptômes **lents, longs** et **locaux** sont ceux de **basse vitalité** (affections chroniques des vieux).

Rappelons aussi que toutes les maladies constituées, s'exprimant sur le mode très net de la **défense,** ont le caractère commun suivant de solliciter énergiquement les **émonctoires** (vomissements, diarrhées, fièvres, éruptions cutanées, sueurs, crachats, urine épaisse) ou les **annexes** de ces émonctoires (vagin, nez, gorge, oreille, urètre, muqueuses du tube digestif, etc.).

Les maladies de DEFAILLANCE, par saturation toxinique sans élimination, résultent toujours d'un **effort correct** d'une force vitale épuisée face à une masse considérable de substances étrangères. L'organisme, n'ayant plus l'énergie plasmatique suffisante pour en assurer les expulsions, adopte des méthodes de **neutralisation** (calcification, enkystement, etc.).

Les microbes et les virus naissent de mutations cellulaires sur des **tissus irrités,** lésés par les acidités toxiniques mal compensées. Ils peuvent aussi, plus rarement, venir de l'extérieur et s'installer sur le terrain tissulaire dont le pH, le rH_2 et le rô leur sont favorables.

La **cellule,** dans le bain toxinique qui bloque ses échanges osmotiques, peut mourir par **floculation,** se liquéfier par **autolyse,** éclater par désintégration nucléaire (à faible énergie) ou se **scléroser** par imprégnation neutralisante de sels calciques, comme cela

peut se produire à l'égard de tous les déchets et résidus **qui ne trouvent pas rapidement leur voie de sortie** et qui stagnent dans l'organisme.

Toute cellule saine, effectuant ses échanges osmotiques dans un milieu humoral physiologique, se développe, se multiplie correctement et assure ses fonctions spécifiques, suivant la spécialisation de son tissu, dans l'obéissance aux lois générales qui règlent l'économie. Lorsque le milieu se sature (même d'éléments nutritifs biologiques en surcharge), la cellule perd sa santé. Elle paresse dans ses fonctions, se multiplie monstrueusement, en dehors des règles, et se dédifférencie. Elle s'anarchise. A fortiori lorsque les saturations humorales sont toxiniques, les perturbations étant alors plus accélérées et les transformations plus profondes.

La nécessité apparaît ici de combiner, au cours des **cures de désintoxication,** le **jeûne** (ou le **« régime autolytique »**) avec l'**ouverture systématique des grands émonctoires** (reins, peau, poumons, intestin).

3° Les notions de **Santé,** de **prémaladie** et de **maladie** (états successifs de **même nature biologique** et liés entre eux par le mécanisme d'une évolution connue) sont, pour l'hygiéniste ou le médecin naturopathes, une seule et même notion. Cette **notion des trois états** se représente comme un « filtre qui peu à peu se bouche ». Cette image, très simple, résume toute la pathogénie. On comprend que les mêmes méthodes de santé, visant aux épurations, soient à la fois **préventives** et **curatives,** qu'elles s'appliquent à la fois aux **bien-portants** et aux **malades** (mal-portants) et que, dans le cas des maladies constituées, elles soient **polyvalentes.**

Il est certain que ce raisonnement peut surprendre tous ceux dont les idées sont habituées aux conceptions classiques (de l'enseignement allopathique). Nos étudiants trouveront dans nos diverses publications les

faits d'observation et d'expérimentation qui apportent des **preuves indiscutables** à notre théorie sur la **santé** et ses manifestations secondes et opposées : l'**euphorie** (ou sur-santé) et la **maladie** (ou sous-santé) dans tous leurs degrés.

4° **Le diagnostic médical et les soins médicaux** (traitements locaux symptomatiques) **ne se comprennent pas pour l'hygiéniste ou le médecin naturopathes.**

Le **diagnostic** est la recherche soit de la cause supposée du mal local, soit de ses formes symptomatiques pour le classer dans la nomenclature nosologique. Pour nous, le **« diagnostic »** a une valeur réduite, puisque le **mal** local n'est qu'une fin ou une défense favorable. Sa forme importe peu.

Pour le médecin classique (allopathe ou homéopathe), son importance est considérable. Il autorise le traitement local qui va avoir lieu. Sans diagnostic, pas de traitement possible en allopathie ; c'est la grande règle. Il faut savoir où se tiennent les symptômes et ce qu'ils représentent dans l'observation courante pour leur appliquer une **médication répressive.**

Le naturopathe sait l'origine du mal, il en sait les formes possibles et, de ce fait, il n'a pas à effectuer d'**étude symptomatique** portant sur un cas particulier. La manière dont le sujet se défend importe beaucoup moins que l'**intensité de la défense.**

Une maladie aiguë est toujours préférable à une maladie chronique et dans toutes les maladies chroniques celles qui « montent en surface » sont les meilleures (c'est-à-dire celles qui traduisent des défenses encore vigoureuses). Par exemple, il vaut mieux faire une bonne grippe, avec fièvre et sueur, que des névralgies ou une sciatique « récidivante » ; et il est préférable de voir périodiquement couler quelques hémorroïdes

ou suinter un eczéma que d'embourber lentement sa vésicule biliaire, ses reins ou son tissu conjonctif. Le traitement local ne peut pas, dans ces conditions, être pris en considération par le naturopathe, médecin ou hygiéniste ; le seul intérêt qu'il porte s'adresse à la **vitalité.** Il ne fera pas un diagnostic de la maladie, mais un **examen de la vitalité,** c'est-à-dire un examen de santé (nuance).

Cet examen de **vitalité** (ou de santé) a pour but non l'étude locale d'une maladie constituée, mais celui de « chiffrer » le rapport entre la **masse** de la **substance vivante** et celle de la **substance résiduelle** étrangère destinée à être évacuée. Plus la masse vivante est importante par rapport à l'autre, plus **le potentiel vital est élevé,** plus **la vitalité est grande** et l'**euphorie réalisée.** Inversement, plus la masse vivante (cellules saines) est réduite par rapport aux substances étrangères inutiles (dangereuses ou nocives), plus la santé est compromise, plus la vitalité est basse et la **maladie locale réalisée.**

De nombreuses méthodes ont été proposées pour réaliser cet **examen de vitalité.** En voici quelques-unes brièvement résumées :

1° **La méthode du Compas.**

On applique les deux pointes sèches d'un compas à différentes ouvertures sur certaines parties du corps. Le sujet sent une ou deux pointes selon l'ouverture et la finesse de son sens somatique. Pour un sujet donné, ce sens somatique varie avec les régions cutanées (par exemple, sensibilité plus grande sous les pieds, sur le visage, que dans le dos ou sur les fesses). **Il varie encore avec l'état d'intoxication humorale.** La sensibilité s'émousse à mesure que les surcharges humorales s'élèvent et que la maladie se constitue. Par exemple,

supposons qu'un sujet en état d'euphorie (sur-santé) accuse deux centimètres d'écart entre les pointes du compas dans une région bien délimitée (pieds ou mains). Cette mesure en s'élargissant indique assez exactement le fléchissement de la vitalité ou, inversement, l'importance des surcharges humorales. Il est certain que toutes les régions cutanées n'ont pas même valeur de renseignement. Nous préférons les régions richement innervées des **lèvres,** des **doigts,** etc.

N.-B. — Une autre méthode, assez peu connue, apparentée à la précédente, consiste à rechercher avec les doigts, plus ou moins profondément, les **points douloureux** qui existent à différents étages, sous les sourcils, le maxillaire inférieur, derrière le lobe des oreilles, dans le cou, autour des articulations, dans les tissus mous de l'abdomen, le long des trajets musculaires. Ces points indiquent des lieux de saturation de **sels toxiques,** de formation de **tissus spastiques,** etc. Ce sont ces mêmes points que G. KNAP ponçait pour faciliter les éliminations et que les acupuncteurs piquent avec leurs aiguilles d'argent pour « disperser », c'est-à-dire « éliminer ». Plus les points sont nombreux et douloureux, plus la toxsanglymphe est prononcée, même si elle ne s'est pas encore révélée sous forme d'une maladie constituée. Cette méthode d'exploration est très précise, mais elle exige déjà une habitude topographique du corps et des **régions d'élection.**

2° La méthode de l'examen des taches de l'iris.

Cette méthode est appelée « Irido-Diagnostic ». Pour le Naturopathe, le diagnostic est de peu d'intérêt. La localisation de la maladie constituée est peu en comparaison de la maladie qui se fait ou de la **santé qui reste.** Par l'examen des taches qui se forment sur l'iris on a cru pouvoir, ainsi, faire des diagnostics classiques. Il est certain, malgré quelques erreurs, que la méthode s'est révélée souvent **d'une exactitude extraordinaire.** A part quelques contradictions dans l'établissement de la **carte iridienne des correspondances pathologiques,** cette méthode de diagnostic demeure valable pour les spécialistes du genre de recherche.

Pour nous, les **taches de l'iris** nous intéressent moins par leur « situation » topographique (correspondant à

un organe) que par leur **nombre,** leur **profondeur** et leur **couleur.** Plus elles sont nombreuses, plus les lésions sont marquées ; plus elles sont profondes et sombres, plus la toxsanglymphe est importante et la **force vitale** amoindrie.

L'examen de l'iris, à ce point de vue, permet de suivre l'évolution de la maladie. Lorsque les taches s'éclaircissent ou s'estompent, le retour à la santé se réalise. Inversement, lorsque les taches s'accusent, la maladie s'accroît.

L'iris est le thermomètre de la santé et de la guérison. Par ce moyen, on peut reconnaître la valeur d'une thérapeutique et d'une **méthode de santé,** avant même que le sujet n'en ressente sur lui-même les effets.

L'hygiéniste ne doit pas tomber dans l'erreur du diagnostic en faisant de l'iridodogie. Il doit se contenter, répétons-ie, d'évaluer par ce moyen le **degré de vitalité** ou celui de la **toxsanglymphe.**

3° **La méthode par l'examen des pieds.**

« On commence à mourir par les pieds », dit un vieux proverbe. Cela n'est pas faux. Les surcharges humorales stagnent de préférence dans les étranglements articulaires (coudes, genoux) ou dans les **extrémités** (jambes et pieds). Les varices se font généralement au niveau des mollets et de la face interne de la cuisse. Pour KHUNE, les surcharges stagnaient dans le bas-ventre et les organes génitaux.

Les rhumatismes articulaires aigus atteignent surtout les petites articulations des extrémités et la goutte s'installe surtout aux pieds. La gangrène exige quelquefois l'amputation des membres. La cellulite aussi, avec ses troubles circulatoires et ses dégradations vasculaires, frappe les membres inférieurs avant les autres régions du corps.

KNAPP mesurait les surcharges humorales des jambes, avant et après la nuit, et conseillait la « vidange des capillaires » (jambes levées et massées en collier avant de s'endormir pour la nuit).

Tous ces faits indiquent que **la saturation de la jambe et du pied** (et de ses extrémités doigts, ongles) est une observation facile et révélatrice de l'état général **d'euphorie** ou de **toxsanglymphe.**

Les veines dilatées, les varices, les rougeurs ou eczéma entre les doigts de pieds, les ongles incarnés, épais et déformés, les indurations nombreuses qui se forment sur les doigts, les odeurs et les sueurs (sans parler des affaissements de la voûte plantaire) sont des signes, très nets, qu'un bon spécialiste doit savoir interpréter. Nous avons connu un abbé alsacien capable d'évaluer le degré de la maladie ou celui de la santé par le simple examen d'une **chaussure** ayant été portée quelque temps (en état d'usure). Il prétendait même établir un diagnostic précis de maladie, mais nous ne le suivrons pas dans cette voie.

4° **La méthode par le sperme et les règles.**

Elle est simple, mais convient uniquement aux adultes. Pour l'homme, elle se réalise par l'analyse du sperme. Plus les spermatozoïdes sont actifs et **nombreux,** meilleur est l'état de santé, et inversement.

Pour la femme, la santé parfaite se mesure aux **règles rapides et peu abondantes.** Les douleurs, les hémorragies, les longueurs menstruelles sont des signes qui s'accusent en raison directe de la toxsanglymphe. Les hémorragies de la ménopause ne sont pas le fait du retour d'âge mais d'une intoxication humorale qui est accrue et qui est chose courante à l'âge où apparaît la ménopause.

La frigidité féminine ou la frénésie sexuelle masculine (suivie souvent d'impuissance) sont encore des manifestations avancées de dérèglements endocriniens, résultant de la toxsanglymphe ou d'une médication chimique abusive.

5° **La méthode de la baignoire.**

Cette méthode a été défendue par deux auteurs : MONO et MARCHESSEAU. Tout corps plongé dans un liquide reçoit une poussée proportionnelle au volume d'eau déplacé (ou volume du corps). Dans une baignoire, le niveau d'eau va donc s'élever en raison directe de l'importance du sujet tenu immergé. Il est facile de savoir ainsi le **volume exact** d'un corps.

On a pu constater que, de l'état d'euphorie à celui de maladie, **le volume croissait rapidement pour un même poids.**

Les maladies à allures aiguës sont très significatives à ce sujet. Le malade « enfle » littéralement. Il gonfle pour un poids corporel relativement fixe et qui tend même à descendre.

La santé, et a fortiori l'euphorie, sont des mesures à **forte densité** (poids élevés, faibles volumes).

Un sujet qui se « dégonfle » rapidement, plus vite qu'il ne perd du poids est en bonne voie d'amélioration. L'amaigrissement, facteur de guérison pour les raisons que l'on sait, est avant tout un phénomène de « dégonflement » plus que de chute pondérale. La bascule, seule, ne signifie rien ; **l'examen de la baignoire** doit compléter ce test.

La règle d'or de l'euphorie est : maximum de densité (c'est-à-dire le plus de poids possible pour le moins de volume possible).

6° **La méthode d'exploration cutanée de** G. JAUVAIS.

Elle consiste à étudier et à mesurer, sur tout le corps, l'épaisseur de la peau prise entre le pouce, l'index et le majeur. En fait, elle procède du « palper rouler » bien connu des bons masseurs (de ceux qui ont un œil au bout des doigts).

Elle présente deux avantages certains : celui de déceler et les surcharges (granulations, nodosités, etc.) et la vitalité du tissu cutané (étoffe organique d'une importance capitale).

La peau du corps entier doit pouvoir se décoller facilement des plans sous-jacents, sans provoquer de douleur, à l'instar de celle du dos d'un chat et elle doit pouvoir **instantanément** reprendre sa place dès qu'on cesse d'exercer sur elle toute pression, tension, extension ou distorsion. Elle doit donc présenter, à la fois, grande tonicité, grande élasticité, grande souplesse.

Enfin, elle doit être fine, c'est-à-dire ne pas dépasser 6 à 8 mm d'épaisseur (en double), chez l'homme, et 8 à 10 mm, chez la femme. Une marge de 4 à 6 mm supplémentaires est, cependant, consentie, dans les deux sexes :

1° A l'intérieur des cuisses (au niveau des muscles couturiers, petits, moyens et grands adducteurs) ;

2° A hauteur de la ceinture abdominale (grands obliques et grands droits) ;

3° Sur les fesses (grands fessiers).

La mesure idéale nous est fournie par l'épaisseur de la peau située au tiers inférieur de l'avant-bras (du côté de l'extenseur commun, du 1er et 2e radiaux) des personnes saines (culturo-naturistes).

D'ailleurs, il est curieux de constater que cette zone est, presque toujours, épargnée par les dépôts de surcharges, même chez les sujets très intoxiqués, comme les femmes hyper-cellulitiques, par exemple.

7° **La méthode des indices et des mensurations.**

Cette méthode, dans ses variétés, est connue. On tâche de donner un chiffre représentant la moyenne d'une série d'opérations et de mesures portant sur le **poids,** la **taille,** les **tours de poitrine** et de **ceinture.** A notre avis, cette méthode est trop simpliste et ne permet pas une évaluation sûre du degré de vitalité.

Nous préférons **l'examen général de la morphologie par comparaison aux formes humaines exactes**, telles que la statuaire et les peintures classiques nous les indiquent. Le sujet étant placé de face, de dos, puis de profil, on note les **faiblesses** et les **imperfections** plastiques, à l'aide d'une photographie : **Doryphore de Polyclète** pour les hommes, **Vénus de Milo (Source d'Ingres)** pour les femmes.

Les points importants à observer sont les suivants chez l'homme : équilibre, relief et volume de la musculature (rapport entre les masses) ; rectitude des membres, axe et courbures de la colonne vertébrale, oblique et grand droit de l'abdomen, port de la tête et cambrure des pieds, ouverture (ou fermeture) du gril costal, amplitude thoracique, ouverture (ou fermeture) et mobilité des vestibules (nez).

Chez la femme, l'examen des seins et des fesses doit retenir l'attention. Les seins hauts et fermes, d'un volume réduit sont les marques d'un système endocrinien parfait. Ce signe est encore plus révélateur lorsque la cambrure et la taille fine laissent, par contraste, se dessiner des hanches égales en largeur aux épaules et des fesses au galbe bien dessiné. Ces caractéristiques sont celles des vedettes possédant ce qu'on appelle du « sex-

appeal ». Pour nous, ce sont les signes de la **vitalité féminine.** A cela, il faut adjoindre la rectitude osseuse et une certaine harmonie musculaire que vient adoucir un léger **enveloppement adipeux** qui ne doit pas être un empâtement cellulitique (voir Test cutané de Grégoire JAUVAIS).

Ces examens de la forme sont, incontestablement, les meilleurs. C'est l'art, tout bonnement, du maquignon qui sait évaluer la force et la santé d'une bête uniquement par la **forme.** L'habitude du nu, de ses perfections et de ses tares, permet vite une telle maîtrise.

Le ventre, qu'il soit en « œuf colonial » ou rond comme un bouclier, signe également le degré de toxsanglymphe. Les **courbures** dorsales et cervicales exagérées, l'ensellure, les épaules inégales, la maigreur excessive, le thorax rentré (entonnoir xyphoïdien et ailerons de SIGAUD), le dos rond, les omoplates saillantes, le décharnement musculaire, l'aspect tendineux, les grosses articulations noueuses, les surcharges adipeuses localisées ou généralisées, etc., tous ces signes sont des marques de **toxsanglymphe avancée** (ou de défaillance organique correspondant à ces « signes extérieurs »).

La forme traduit toujours l'état de santé intérieure. La maladie est représentée par la laideur. Le retour aux formes humaines correctes traduit toujours un retour vers la santé. A ce sujet, nous conseillons la lecture du **Cours de Morphologie.**

Il est bien établi, dans notre enseignement, que **forme** (morphologie), **psychisme** (psychologie) et **organisme** (biologie) sont liés à la toxsanglymphe et à l'état des humeurs. **Beauté, cérébralité** et **santé** sont les trois aspects d'un même état organique.

Le cours de Psychologie met en évidence le rapport existant entre les **fonctions cérébrales** et les fonctions proprement **organiques.** Le cours de Morphologie met en évidence les rapports **Beauté-Santé.**

8° **La méthode des points majeurs et mineurs de G. KNAP.**

Cette méthode a été présentée à l'Académie de Médecine française par les Docteurs L. VIGNIER et H. SOSNOWSKA. Elle est essentiellement thérapeutique puisqu'elle consiste en ponçages destinés à calmer la douleur et à mobiliser les déchets, mais peut, également, servir utilement en **examen de santé** à dépister les surcharges, principalement les localisations des résidus uréïques. Cette méthode a été très bien décrite dans un ouvrage de G. KNAP, commenté par P.V. MARCHESSEAU : **« Comment vaincre la décrépitude du corps et du visage et reculer l'échéance de la mort »,** et la topographie de ces points a même été publiée par une librairie. Nous n'y reviendrons pas ici.

N.-B. — Il existe de nombreuses autres méthodes cliniques permettant d'évaluer très exactement le degré d'intoxication humorale et le degré de vitalité. Nous ne les décrirons pas ici afin de ne point surcharger cet ouvrage. Nos élèves les étudieront au cours de leurs stages pratiques. Rappelons simplement (et pour mémoire) les examens :

— Du « blanc de l'œil » ;

— De la langue ;

— Des dents ;

— De la couleur, du grain et de la qualité de la peau (en surface) ;

— Des odeurs de transpiration, de l'urine, des selles, de l'haleine; etc., etc.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 6

1° Qu'est-ce que l'état **euphorie ou super-santé ?**

2° Qu'est-ce que l'état de **santé ?**

3° Qu'est-ce que l'état de **prémaladie ?**

4° Qu'est-ce que l'état de **maladie ?**

5° Qu'est-ce qu'un **examen de vitalité** par rapport au **diagnostic de maladie ?**

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 7

CURES DE DESINTOXICATION

1° **La maladie étant un « encrassement humoral », la guérison sera un « désencrassement ».**

Comment ce « désencrassement » peut-il se réaliser ?

a) **Par intensité spontanée des émonctoires ;**

b) **Par sollicitation provoquée** de la part du Praticien.

Ces sollicitations portent, comme nous le savons, sur les quatre émonctoires connus qui sont : la **peau,** les **reins,** l'**intestin** et les **poumons.**

Quels sont les moyens dont dispose le Praticien pour réaliser ces quatre formes de sollicitations émonctoriel**les ?**

2° L'art de **solliciter la peau** ou les cures de désintoxication par l'**appareil cutané.**

La peau comprend trois sortes de glandes éliminatrices : la **couche basale de l'épiderme,** les **glandes sudoripares et sébacées du derme.**

A) La **couche basale** de l'épiderme est une sorte de muqueuse digestive », qui raffine les **déchets** et **résidus** charriés par le sang et la lymphe jusqu'à ses assises inférieures. Ces substances sont métabolisées et réuti-

lisées par l'économie sous forme de synthèses variées. Ainsi la couche basale, en partant du cholestérol irradié, donne une **vitamine D.**

Les ultimes résidus sont kératinisés et envoyés en surface sous forme de cellules cornées, soufrées qui, peu à peu, sont éliminées avec la sueur, le sébum et la desquamation. Cette couche basale donne naissance aux poils, aux cheveux, aux ongles. On comprend, maintenant, pourquoi un organisme intoxiqué, procédant à des éliminations grâce à l'activité de sa couche basale, signale ses troubles dans l'aspect de ses **phanères.**

B) Les **glandes sudoripares** sont de « petits reins », situés dans l'épaisseur moyenne de la peau ou **derme.** Le produit d'excrétion est un liquide aqueux, la **sueur,** dont la composition est semblable à celle de l'**urine.**

Dans certains cas, les sudoripares sécrètent une sueur comparable à l'urine et presque aussi chargée en **urée** et **acide urique.**

C) Les **glandes sébacées,** situées également dans l'épaisseur du derme, sont des « poumons miniatures » qui non seulement respirent, mais exhalent des gaz (carboniques notamment) et une substance grasse appelée : sébum, qui est comparable aux mucosités des expectorations pulmonaires.

Le derme, où sont situées ces deux sortes de glandes, est richement vascularisé, c'est-à-dire pourvu d'un réseau très développé de capillaires et de vaisseaux lymphatiques.

Tous ces dispositifs anatomo-physiologiques indiquent clairement le rôle d'élimination joué par la **peau ;** et montrent comment nous devons agir, en imitant la nature, pour solliciter efficacement ces appareils.

3° **La chaleur est le grand moyen d'activation cutanée.**

A) Le **bain supercalorique.**

Il est encore appelé : **bain hyperthermique** parce que l'eau atteint 40° et plus : **43°** et même **45°** (les médecins japonais conseillent de s'entraîner pour supporter une telle température).

On entre dans l'eau à 36 ou 37°, puis lentement on monte à 38, 39, 40, 41 et 42°, de telle sorte que le bain atteigne en durée 20 à 30 minutes. Le patient, en sortant, s'enveloppe d'une couverture et va s'étendre sur un lit de repos où **la sudation devient abondante.** Ce repos doit durer également une demi-heure environ. Après quoi, une légère ablution tiède ou froide, très rapide, est conseillée. Elle peut être suivie d'une friction ou onction ou massage aux essences végétales aromatiques dont les propriétés vitalogènes ne sont plus à démontrer.

Ce bain met en mouvement très énergiquement la **couche basale,** les **sudoripares** et les **sébacées.**

B) Bains de sudation.

Une autre méthode consiste à **faire suer** directement le sujet en le plaçant dans une caisse ou un générateur de vapeurs chaudes ou d'air sec surchauffé, qui fait monter la température intérieure, laquelle peut atteindre 60, 70 et 80°.

Le moyen est plus rapide que le précédent ; ensuite, il présente l'avantage de permettre deux applications distinctes. **L'air sec surchauffé** (ou survaporisation) convient mieux aux **états aigus** et la **vapeur humide** aux états **chroniques.**

Le bain de sudation dure de 15 à 20 minutes, suivant la perméabilité de la peau, c'est-à-dire sa puissance vaso-dilatatrice réflexe.

Couche basale, sudoripare et sébacée entrent également en jeu, comme dans le bain liquide. Le bain de sudation peut être suivi d'un repos au lit puis d'une ablution fraîche et, enfin, d'un embaumement vivant aux parfums naturels de plantes non toxiques.

Il est souvent mieux toléré que le bain chaud, surtout s'il est partiel.

N.-B. — A propos de ces deux bains, il faut détruire quelques légendes.

La première est que « l'**eau chaude et la sudation fatiguent le cœur et sont contre-indiquées pour les cardiaques »**.

C'est une grave erreur.

La chaleur ainsi appliquée est, au contraire, une gymnastique organique favorable au **cœur,** aux **capillaires** et à tous les **vaisseaux sanguins.** La circulation périphérique s'améliore, et le torrent interne se régularise.

Les battements de cœur (tachycardie) constatés au cours des premières séances, diminuent vite de rythme à mesure que les phénomènes vaso-moteurs de la peau s'exercent plus librement. Ils sont comparables à ceux qu'on enregistre lors d'une séance de gymnastique pour débutant. L'entraînement facilite vite l'application. Les malades du cœur sont rééduqués, dans certains pays, par des exercices et des promenades en terrains variés. Donc la chaleur, sous forme de bains chauds ou de sudations, rééduque le cœur de la même façon que l'exercice. Il suffit d'être prudent et de commencer **doucement,** voire localement. La progression est la règle d'or en matière d'activation cutanée.

La deuxième légende qui a cours est que **« ces bains fatiguent et font dangereusement maigrir »**.

Il est difficile de dire une plus grande sottise. La fatigue, ressentie, est causée par la désintoxication et non par l'eau chaude ou la sudation. Un sujet non intoxiqué supporte très bien **deux bains de cette nature,** par jour, pendant des mois, sans éprouver aucune lassitude ; au contraire, une sensation de bien-être, d'**euphorie,** gagne tout le sujet.

Une personne très intoxiquée peut s'évanouir dans ces bains et rester fatiguée deux ou trois jours après chaque bain. Pour les grands malades, qui sont appelés à faire des décharges importantes, il faut donc **espacer les séances, puis peu à peu les rapprocher et les intensifier à mesure des épurations réalisées.**

La courbe d'application passe par un sommet d'intensité vers la troisième semaine environ. Nous retrouverons les mêmes « crises de retour » ou de désintoxication, épuisantes, dans toutes les cures, si l'on ne sait pas les prévoir et en éviter les accès pénibles.

Un autre problème qui se pose est celui-ci : **« faut-il ou non mettre des substances médicamenteuses ou autres dans l'eau du bain ou le générateur de vapeurs » ?**

Certaines essences végétales aromatiques ainsi que toutes les plantes sudoripares (racine d'anis, hysope, lierre terrestre, angélique, bardane, bourrache, cassis, grande centaurée, feuilles de frêne, feuilles d'oranger, persil, peuplier, baies et fleurs de sureau, tussilage) peuvent favoriser l'élimination cutanée. Une décoction épaisse de ces plantes peut être ajoutée à l'eau du bain ou servir à la formation des vapeurs. On peut aussi les prendre par la bouche sous forme d'infusion ou, mieux, en comprimés, dans leur composition totale.

Le **sel gris**, l'**eau de mer (sérum marin)**, les **sels alcalins (bicarbonate de soude)** sont également favorables dans le bain. Ils élèvent la température de l'eau et neutralisent les acidités du sang.

C) L'**exercice modéré.**

Cette méthode s'exécute le corps revêtu d'un épais maillot, soit par culture physique de chambre avec haltères légers, à une cadence assez soutenue, soit par le moyen d'un **« home Trainer »** (vélo sur rouleau). Ce deuxième procédé est incontestablement le plus simple et le plus réglable. On peut faciliter la poussée de la sueur, en braquant quelques **lampes infrarouges** dans le dos ou sur le thorax du sujet. Une caisse fermée peut être prévue à cet usage (voir le livre du Dr G. JAUVAIS : **« Traitement naturel des troubles circulatoires et des varices »**. Editions « Série Radieuse ».

La **sueur** obtenue par l'exercice ou par une séance de footing au grand air, coupée de petits pas de course ou d'escalades en terrains variés, est une élimination excellente pour la santé. Malheureusement, les circonstances de la vie courante empêchent sa réalisation pratique. L'entraînement en chambre (ou en Institut spécialisé) permet, au contraire, toutes les facilités et les réglages d'intensité pour les sujets plus ou moins déficients.

La sudation, par l'échauffement que procurent les contractions musculaires, exige une certaine vigueur de la part du sujet mais l'eau chaude et le bain d'air chaud ou de vapeur sont souvent d'une application plus aisée pour les malades qui ne peuvent supporter les fatigues de l'exercice. **Les cures d'exercices, à ce point de vue, ne doivent, donc, venir qu'en deuxième temps dans la cure de désintoxication cutanée.**

D) Les **enveloppements.**

Ce procédé est celui des grands malades **qui ne peuvent pas se lever** pour aller au bain ou à la vapeur. Il est bon aussi pour ceux qui ne disposent d'aucune installation prévue pour cela.

On trempe un **drap** dans de l'eau très chaude. On l'essore à fond, puis il est étendu en double sur une grande couverture de laine, le tout placé sur un lit, à plat. Le malade se couche sur le drap et on l'enveloppe des pieds jusqu'au cou. Ensuite, la couverture est rabattue sur l'ensemble pour maintenir le plus longtemps possible la chaleur. Seule, la tête du sujet sort de cet enveloppement. On peut mettre des bouillotes aux pieds et sur les flancs pour activer encore la sudation. Lorsque celle-ci est obtenue, on arrête l'application et on met le malade dans du linge sec, après ablution fraîche et friction aux essences végétales aromatiques (hydrosolubilisées ou non).

E) Les **bains de boue.**

La chaleur que dégage la boue est plus pénétrante et plus constante que celle de l'eau pure. On peut attacher des vertus particulières aux diverses boues minérales ou thermales, mais **la chaleur qu'elles engendrent est le facteur le plus important.** Plus une boue est onctueuse, plus les molécules qui la composent sont fines et restent en suspension dans l'eau, meilleure elle est, même à l'état compact. Elle refroidit moins vite et aspire plus intensément comme une énorme ventouse (action happante des bains de boue). Les boues à base d'argile sont les plus énergiques à ce dernier point de vue. La couche, qui enduit le corps, se comporte exactement comme une **ventouse,** aspirant vers elle la masse sanguine et lymphatique et, par osmose, les déchets et résidus de la couche basale et des glandes dermiques.

Une **table en bois,** basse, suffit pour toute installation ; un drap chaud est étendu sur la table, puis une couche très chaude de pâte est étalée par-dessus sur 5 à 6 cm d'épaisseur ; le sujet s'étend alors et l'opérateur l'enduit par tout le corps et dispose sur le thorax et l'abdomen quelques serviettes chaudes pliées en deux ou quatre pour maintenir la chaleur et retarder l'évaporation. Le drap est ensuite refermé sur le sujet comme dans un enveloppement humide. La durée d'application peut aller de 30 à 60 minutes et même plus. La sortie du bain de boue doit être faite très rapidement. Le corps est raclé en gros avec une étrille souple en cuir, et le bain d'eau chaude ou la **douche au jet** termine l'application.

Les bains de boue argileuse doivent se donner **chauds, en toute saison.** La douche au jet ou le bain liquide est indispensable après l'application. Les effets de ce bain argileux sont remarquables et leur action,

combinée à la **sudation** directe, permet des cures efficaces et rapides de désintoxication. Nous pensons que la **couche basale** est particulièrement sollicitée par ce genre de bain.

Les applications de boue sur la tête, au cours du bain complet, sont à conseiller. La nuque ne doit pas non plus être négligée. Elle est souvent **très intoxiquée** dans toute son étendue cervicale.

F) Les **applications révulsives.**

Elles sont nombreuses. Les plus simples sont les **onctions faites avec certaines essences végétales naturelles** vaso-dilatatrices des capillaires (déterpénées de préférence). Le **serpolet,** l'**eucalyptus,** le **thym,** la **lavande,** la **térébenthine** sont les essences les plus indiquées. Bien entendu, il en existe d'autres encore plus révulsives.

Ces essences produisent de légères rougeurs sur la peau et des phénomènes de picotement qui indiquent la venue du sang dans le derme. A la faveur de cette irrigation, couche basale et sébacées accomplissent leur travail d'accomodation et d'élimination.

Cataplasmes, bains et **enveloppements sinapisés** sont encore des applications **révulsives** faciles à faire. On mélange de la farine de moutarde noire avec de l'eau tiède pour obtenir une pâte qui (étalée sur une compresse) est appliquée à même la peau. Ce genre de cataplasme peut être plus ou moins étendu autour du thorax. L'effet révulsif est énergique et il faut surveiller l'application **suivant les peaux** pour **éviter les brûlures.** Les bains se préparent en mettant 500 à 1 000 g de farine dans l'eau de la baignoire à 35°. La cuisson **vive** indique que le moment est venu de retirer le sujet. On peut faire, encore, des pédiluves et des manuluves de la même façon.

Les bains généraux **térébenthinés** sont à rattacher à ces pratiques. On prépare une émulsion huile, jaunes d'œufs bien battus ensemble et térébenthine. Le tout est incorporé à l'eau du bain (1). Ce composé permet la diffusion à travers le liquide de l'essence rubéfiante, faute de quoi elle resterait en surface, risquant de brûler la peau à l'endroit où elle émergerait. La quantité de **térébenthine** à incorporer à l'émulsion doit être en raison de la quantité d'eau du bain. Nous conseillons environ **un verre à liqueur** (2 à 3 cl de térébenthine pour 80 litres d'eau, afin de connaître les réactions de la peau). Dans le cas où l'effet révulsif (légèrement rubéfiant) n'est pas obtenu, il est facile d'augmenter légèrement la **dose** au prochain bain. **Le réglage individuel est indispensable.**

G) Le **grand bain désintoxicant.**

De nombreux sujets sont malades des suites d'une médication abusive.

Ils font ce qu'on appelle des **intoxications surajoutées d'origine médicamenteuse.** On en parle peu, mais elles sont réelles.

RASPAIL a inventé un bain désintoxicant à l'usage de ces malades, surtout à l'usage de ceux intoxiqués par les **métaux lourds** (arsenic, plomb, mercure, or, etc.).

La formule pour 160 litres d'eau est la suivante :

Ammoniaque à 22 °B (200 g), **alcool camphré** (1 cuillerée à soupe), **sel marin** (2 kg), **magnésium** (1 pincée).

La température de l'eau doit être maintenue à **37** ou **38°** ; la durée du bain varie de **30** à **60** minutes.

---

(1) Pour rendre cette solution hydrosoluble (soluble dans l'eau), on verse l'eau sur la préparation, en filet très mince, presque en goutte à goutte, à 50 cm de hauteur. Surtout ne pas mettre la solution sur l'eau.

La préparation se fait ainsi : mettre au fond de la baignoire une plaque de **zinc** et un objet de **cuivre** (bain galvanique). Agiter ensuite l'eau avec un morceau de **fer** rougi au feu, après avoir incorporé au liquide le mélange indiqué plus haut.

L'ammoniaque est un révulsif doux (à cette dose) ; il active la circulation dans les capillaires ; les sels alcalins neutralisent les sels nocifs (mercure et autres) ; l'action galvanique du zinc et du cuivre **attire** et fixe hors de l'organisme ces sels nocifs que les hydrates d'oxyde de fer (obtenus du fer rougi) aident encore à neutraliser en dernier temps. Les néphrites sont dues à l'acidose du sang ; elles sont des réactions courantes avec les métaux lourds, les sulfamides et certains antibiotiques. On peut les éviter par cette méthode de désintoxication.

Plan de trois semaines de cure.

1re semaine : 2 bains espacés (mardi, vendredi).
2e semaine : 3 bains (lundi, jeudi, samedi).
3e semaine : 5 bains **(fin de la cure).**

N.-B. — Quinze jours plus tard, on peut reprendre une seconde cure plus accélérée et plus intense.

Exemple :
Première semaine : 3 bains.
Deuxième semaine : 1 bain tous les jours (5 bains).
Troisième semaine : 2 bains par jour (matin et soir, 10 bains).
Quatrième semaine : 3 bains.

Cette progression est valable pour toutes **les applications de désintoxication cutanée.** La première cure peut être adoucie à l'extrême, surtout chez les grands « intoxiqués » dont on peut craindre les réactions violentes de décharge. **Mais il ne faut pas oublier que la cure intensifiée (du type 2 bains par jour pendant une huitaine) est la cure réelle de désintoxication et qu'il faut arriver à l'appliquer chez tous, quel que soit le nombre des cures antérieures et préparatoires.** Les sujets renoncent vite

aux **cures brutales** et ne sont pas satisfaits des **cures qui traînent.** La progression est une nécessité organique, mais elle doit être aussi activement menée pour ne pas **lasser** le patient.

La méthode des **cures** de quatre semaines, intercalées entre des repos de quinze à vingt jours, est excellente. En général, **trois cures** suffisent pour atteindre la cure de **grande intensité.** Il ne faut jamais appliquer d'entrée une telle cure sur un sujet non préparé. Les congestifs, les hypertendus, les cardiaques sont à mener **doucement.** Certains peuvent atteindre, en s'améliorant, la **cure de grande intensité ;** pour d'autres, il faudra se contenter d'une **cure de moyenne intensité** (1 bain par jour pendant une huitaine). L'aptitude du sujet à la cure se voit à sa **mine** et à son entrain. Lorsque les joues redeviennent roses, que l'allure est **plus légère,** l'aspect général **rajeuni** (de l'avis de l'entourage), qu'une sensation nouvelle de bien-être est signalée, alors **la cure intensifiée peut être appliquée,** sans aucune crainte. Elle sera grandement profitable.

4° **Il existe d'autres moyens de solliciter les fonctions éliminatrices de la peau ; ce sont les procédés par excoriations** (brûlures, abcès, fièvre artificielle). Certains procédés un peu spéciaux appartiennent à la naturopathie mais, étant donné les connaissances physiologiques qu'ils exigent, ils sont réservés surtout aux **médecins.** Les hygiénistes non médecins n'ont pas à les utiliser. Nous invitons les étudiants à lire : « Les Cures de Sudation et autres méthodes de désintoxication par la peau » du Dr P.V. MARCHESSEAU.

5° **Le régime au cours de la cure de désintoxication cutanée.**

Le régime est indispensable. Il ne suffit pas de procéder à des **éliminations massives** et, simultanément, de

laisser couler à plein la source de la toxsanglymphe. Il faut la **tarir.** Comment la tarir ? par le régime de restriction, c'est-à-dire le **régime autolytique** ou le **jeûne.**

a) Le **régime autolytique.**

On peut distinguer plusieurs formes : la **monodiète,** le **régime pesé des 10 g,** le **jeûne fruitarien,** le **jeûne absolu rythmé** et le **jeûne complet.**

La **monodiète** est une restriction qui consiste à ne prendre qu'une seule forme d'aliments, par repas, par jour ou durant la cure entière.

Les principaux aliments choisis sont de préférence : les carottes, les pommes de terre, les bouillies de blé, etc., ou, mieux, les pommes cuites au four (sans sucre), le gel de froment, etc. Par un seul aliment, sans aucun mélange, le tube digestif fonctionne mieux, l'appétit est moindre. Le sujet mange moins, digère mieux, fait moins de déchets. L'autolyse des tissus étrangers (graisses, toxines, floculats, etc.) s'amorce dès l'application de cette restriction qui n'est ni pénible ni désagréable à suivre. Le régime du Dr KOUZA à la décoction de blé entier (gel de froment) est une monodiète très efficace.

Cependant, la monodiète ne suffit pas toujours pour amener les grandes liquidations et déclencher de profondes autolyses. Le **régime du Dr THOMSON des 10 g** est supérieur. Dans ce régime restrictif, on doit se contenter de 10 g d'aliments solides par kilo de poids corporel. Exemple : un homme de 70 kg a droit à 700 g d'aliments solides par jour. Ces aliments sont choisis exclusivement dans les fruits juteux, gras et secs et le fromage blanc frais (aliments que nous appelons : **biologiques).** Les étudiants comprendront les raisons de ce choix au cours n° 3, réservé à l'étude d'une technique particulièrement importante : la Bromatologie (diététique et nutrition).

Le **jeûne fruitarien** est une monodiète plus restrictive encore que les deux précédentes. Les fruits aqueux (pommes, oranges douces, etc.) sont seuls tolérés. Il provoque un nettoyage accéléré des voies digestives et le tarissement rapide de la source métabolique de la toxsanglymphe.

b) Le **jeûne.**

Le **jeûne absolu rythmé,** aussi, est souvent conseillé pour réduire les indurations profondes les plus résistantes : tumeur, fibrome, gros kyste, abcès noyauté, etc.

On purge le sujet **la veille au soir** avec deux à trois comprimés de bourdaine ou, mieux, avec deux à six dragées de laxarola ; et le lendemain, après les selles abondantes, un grand lavement évacuateur est donné, vers **midi.** Le sujet ne doit alors plus prendre que des **tisanes anodines** (menthe, verveine, tilleul), légèrement sucrées au miel, ou des **bouillons de légumes verts et carottes,** légèrement salés au sérum marin. Il peut en prendre à volonté. Tout autre aliment est interdit.

Ce jeûne peut durer deux ou trois jours et être coupé de fruits et fromage blanc pour être repris à nouveau pour un second cycle de même durée et ainsi de suite tout au long des quatre semaines de la cure.

Le **jeûne absolu** procède des mêmes indications, mais il suit sans coupure les quatre semaines de la **cure.** Il exige, déjà, un entraînement et une habitude à ce genre de restriction. De temps à autre, au cours de ce jeûne, on procède à la restriction complète des liquides. Le sujet reste un ou deux jours sans boire (et bien entendu sans manger).

Les épurations, alors, sont intenses.

La lymphe, porteuse d'eau, remonte des profondeurs tissulaires, et les « autolyses » sont particulièrement activées par ce phénomène de drainage. Le troisième jour, il est donné un ou deux litres de liquides pour éviter le blocage des reins.

On peut respecter cela une fois par semaine durant le mois de cure.

Le jeûne absolu, répétons-le, s'adresse à des personnes déjà entraînées à ce genre de cure de désintoxication.

Nous avons connu un jeune médecin de nos amis qui pratiquait la **sudation** matin et soir et le **jeûne absolu** coupé de **cure de la soif périodique,** durant les quatre semaines de la cure. Il faisait deux cures de cette nature par an. Une en plein hiver, l'autre en plein été (en août) au cours de ses vacances. Il n'interrompait aucunement son travail ou ses occupations. L'été, il allait à la pêche en mer et faisait bien une dizaine de kilomètres par jour. Un tel emploi du temps n'est pas à conseiller pour tout le monde. Le repos au grand air ou la lecture en chambre oxygénée biologiquement sont mieux indiqués.

De toute façon, il faut instituer une **restriction alimentaire** assez poussée tout au long de la cure de désintoxication par la peau.

Cette remarque vaut également pour les autres moyens de désintoxication (reins, poumons, intestin) que nous allons étudier maintenant.

1° L'ART DE SOLLICITER L'EMONCTOIRE PULMONAIRE.

Le régime restrictif étant institué, plusieurs moyens sont à la disposition du Praticien, Hygiéniste ou Médecin.

A) Les **plantes expectorantes** (dites aussi pectorales ou béchiques).

Elles ont pour rôle de provoquer l'élimination des « vernis » ou floculats qui colmatent la muqueuse pulmonaire et qui freinent les échanges gazeux. Nous savons que les poumons ne servent pas uniquement à fixer l'**oxygène** de l'air et à rejeter l'**acide carbonique** des combustions internes. Ils servent aussi de voies d'élimination à la toxsanglymphe et, en particulier, aux **corps gras résiduels.** Ils éliminent des mucosités comparables à celles des glandes sébacées (sébum). Les crachats, les irritations, les toux, les maladies pulmonaires sont la preuve qu'une élimination s'effectue au niveau de cet appareil. L'asthme, l'emphysème, les abcès pulmonaires et les autres maladies dégénératives du tissu ont pour cause les surcharges en acide gras et colloïdes toxiques résultant du métabolisme profond.

Le nettoyage des surfaces pulmonaires, puis l'activation de ces surfaces dans le sens des éliminations sont des méthodes indispensables, au titre de l'économie et des soins généraux qui lui sont dus.

Les cures de tisanes pectorales se réalisent de la façon suivante : le sujet boit chaque jour, sous forme de boisson non sucrée, suivant sa soif, une infusion de plantes à cet effet. On compte **une poignée de plantes** pour 1 litre d'eau (infuser). Cette manière de faire est la plus simple. Après filtrage, la boisson est prête à prendre. Le litre peut être bu sans inconvénient tout au long de la journée. Les plantes sont les suivantes : **bouillon blanc, bourrache, capillaire, cresson, guimauve, lichen d'Islande, lierre terrestre, marube, mauve, mélilot, bourgeons de sapin, réglisse, tussilage.**

On peut faire des mélanges, mais nous conseillons de varier les mélanges toutes les semaines et, mieux, **tous les jours** (pendant les quatre semaines de la cure). Ne jamais sucrer, sauf avec un peu de **miel.**

N.-B. — Il y a mieux que les infusions ou les décoctions (tisanes), qui détruisent, par ébullition, les principes actifs des plantes

dont elles sont composées et qui ne sont, le plus souvent, que des décolorations superficielles. Nous avons nommé les comprimés de poudres végétales dans leur complexité intégrale. La plante dite médicinale, dans ce cas, devient une plante culinaire (phyto-diététique). Son efficacité est alors grandement accrue.

B) Les **lotions pulmonaires vaso-dilatatrices des capillaires.**

Ce sont les essences aromatiques naturelles, telles que le serpolet et l'eucalyptus (par exemple) qui, appliquées en onction sur le thorax, provoquent des phénomènes de « décollement » des humeurs visqueuses. Ces essences sont dites « solvantes ». Elles favorisent la **lyse** des colloïdes.

Les inhalations d'air sec, chaud, ozonoïonisé, suivant la méthode du Dr G. JAUVAIS, sont également très indiquées. L'air sec surchauffé et ozonoïonisé biologiquement convient dans tous les cas d'inflammation aiguë qui traînent et qui n'arrivent pas à la phase **humide** des crachats (1). La vapeur ou, mieux, la survapeur est recommandée, au contraire, dans les expectorations grasses et à la **phase humide.** Air sec et vapeur ou survapeur peuvent être saturés d'**arômes,** cela n'en sera que mieux.

Le R.P.J. (Régénérateur Polyvalent JAUVAIS) est idéal pour cela (1), mais on peut imaginer tous les appareils inhalateurs voulus sur le type suivant : une bouteille d'air comprimé, un détendeur (manomètre), un circuit passant dans un vase clos contenant une infusion froide de plantes et, enfin, une source de chaleur (résistance électrique) forment un système complet permettant de donner à volonté des **inhalations d'air ionisé et aromatisé, sec et surchauffé à volonté.**

---

(1) Doc. complète (livret de 50 pages) contre 6 timbres à 0,40 F. Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - Bordeaux (F).

Pour les vapeurs (aérosols), on remplace le **vase clos** par un appareil (genre bouilloire), dans lequel on met à bouillir une infusion de plantes (réalisée au préalable). **Ne jamais se servir d'essences (huiles essentielles) dans des appareils de ce genre,** disposant de source de chaleur. Elles risquent de s'enflammer.

N'utiliser que de l'air comprimé avec les essences (voir notre Revue « Santé-Beauté »).

C) Les **inhalations d'oxygène et d'ozone domestiqué.**

Elles se font sous **tente** (ou à l'aide d'un masque spécial). Le sujet est couché sur un lit, la tête couverte d'une monture en plexiglass dans laquelle débouche le tube conducteur d'oxygène ou d'ozone domestiqué, relié à la bouteille. Un manomètre règle le débit

Avec l'oxygène et l'ozone, nous déconseillons l'usage d'essences aromatiques, à moins d'utiliser un appareil conçu à cet effet. Dans tous les cas, il faut se méfier **du contact avec tous les corps gras qui risquent de s'enflammer.** Les inhalations d'oxygène ou d'ozone doivent, donc, être données « nature », sauf conditions susmentionnées.

La puissance des catalyseurs transportés par ces gaz est considérable. Par leur action énergique, ils ont vite fait de nettoyer la surface pulmonaire interne ; et le sujet ressent un grand bien-être après quelques séances.

L'installation d'un poste d'oxygène ou d'ozone est peu coûteuse. Une bouteille représente la source pratique, dans le cas de l'oxygène. Pour l'**ozone,** il faut prévoir l'achat d'un générateur produisant un gaz pur **sans composés** nitreux (protoxydes et peroxydes d'azote toxiques). Les éclatements doivent se faire à **froid** (1).

---

(1) Un appareil de **superozone** vraiment extraordinaire a été inventé, pour bains et piqûres, par notre ami G. DUMONT, Naturopathe, et mis au point dans ses moindres détails après 30 années d'expériences quotidiennes.

De toutes façons, **une bouteille d'air comprimé** pour les inhalations aromatiques et **une bouteille d'oxygène** pour la tente sont des appareils qui se trouvent facilement dans le commerce. Rappelons que le **circuit d'oxygène** (ou d'ozone : oxygène concentré) ne doit subir le contact d'aucune source de chaleur, d'aucun corps gras ni d'une essence aromatique quelconque. L'**air comprimé,** seul (non inflammable), doit être utilisé pour toutes les applications chaudes, vaporeuses et aromatiques, à moins de posséder des appareils adéquats spéciaux que l'on peut trouver actuellement dans le circuit commercial. Se renseigner.

D) La **gymnastique respiratoire.**

L'action des gaz et des arômes n'est pas suffisante. Il faut adjoindre à la cure un double entraînement portant sur la mobilité de la cage thoracique et le jeu musculaire.

Tout d'abord, il faut apprendre au sujet à respirer à fond, inspirations et expirations bien exécutées sur toute leur étendue. Plusieurs méthodes y conduisent rapidement (1).

Nous savons que la plupart des personnes ne disposent que d'une ventilation pulmonaire **très réduite.** Avec l'âge et les surcharges, cette asphyxie mécanique ne fait que s'accroître.

Il faut, à l'aide d'un traité d'anatomie et de physiologie, expliquer le mécanisme de la respiration puis inviter le sujet à en reproduire les temps, sur lui-même.

Les inspirations et expirations doivent être poussées à fond ; la maîtrise complète doit être obtenue. Cet entraînement est surtout indispensable chez les **femmes.**

---

(1) Lire : **Primauté des Techniques Respiratoires,** du Dr G. JAUVAIS, Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, Bordeaux (33 F).

Lorsque la « prise de conscience » respiratoire est bien assurée, que le sujet sait respirer, il s'entraîne, alors, systématiquement à l'expiration (acte fondamental). Pour cela, le spiromètre est l'appareil idéal. C'est un ballon ou un boudin tenu sur une monture en fer et **graduée,** indiquant la quantité d'air expirée. Le sujet inspire en dehors de l'embout, puis souffle dedans pour **expirer,** gonflant le boudin qui marquera sur l'échelle graduée la quantité d'air expirée. Le sujet doit chercher à réaliser des **expirations** de plus en plus énergiques, suivant une méthode de répétitions que l'instructeur variera à l'**infini,** pour la rendre plus attrayante. La séance de spirométrie d'abord, puis de spirotechnie ensuite peut s'achever par un repos sous la tente à oxygène.

Cela complète très bien la cure.

E) La **cure de plein air.**

Elle ne peut se réaliser que l'été et dans les pays bien secs. Elle est particulièrement désintoxicante. Elle consiste à vivre **dehors,** même la nuit, pendant quatre semaines. Le toit d'une maison est interdit, ainsi que l'usage d'une toile de camping. **Le sujet doit dormir à la belle étoile,** bien couvert, dans un bon sac de couchage, dans le foin ou la paille, mais à **l'air libre.** Il est difficile de dire l'impression de soulagement, de détente, d'aération que procure une telle cure. Ceux qui ont pu la réaliser ne désirent qu'une chose : pouvoir la refaire la saison suivante.

Cette cure a été vulgarisée par le Naturopathe BILZ qui faisait coucher ses enfants sur un balcon, même en plein hiver, et au pays d'Allemagne. Les enfants étaient chaudement couverts, mais le froid le plus sévère n'interrompait pas la cure. **Le sommeil dans une chambre dont les fenêtres sont largement ouvertes** est un procédé analogue, bien que plus modéré. La chambre, en

hiver, ne doit pas être nécessairement chauffée, Cependant, rien ne vaut la **cure pulmonaire,** avec nuits en plein air. Dans la montagne, à altitude moyenne (500 à 800 m), elle est souveraine. Les enfants s'y prêtent comme à un jeu et ils en tirent une vigueur extraordinaire.

L'hygiéniste et le médecin disposent, donc, d'une gamme de moyens satisfaisants pour solliciter l'**émonctoire pulmonaire.** Chaque instructeur peut en varier à l'infini les formes d'application.

2° L'ART DE SOLLICITER L'EMONCTOIRE RENAL.

Le régime restrictif institué, voici les bases de cette méthode.

A) La **cure par les plantes diurétiques.**

Comme pour la cure précédente, l'infusion étant réalisée, la quantité à boire ne doit pas être inférieure à 1 litre par jour.

Les plantes utilisées sont : **alkékenge, artichaut, asperge, bardane, bouleau, bruyère, cassis, chiendent, fenouil, fraisier, feuilles de frêne, baies de genévrier, barbe de maïs, pariétaire, persil, pissenlit, prèle, raifort.**

Mêmes recommandations que précédemment : changer les mélanges, quotidiennement, si possible. Ne pas sucrer, sauf au miel et modérément.

B) La **cure d'eau distillée et même bi-distillée.**

Elle consiste à boire de 1 à 2 litres d'eau de cette nature (achetée chez le pharmacien) par jour.

Le Dr HANISH, qui a vulgarisé cette cure, conseille une prise toutes les heures environ.

Nous aimons, quant à nous, faire varier la **pression rénale** en alternant les **prises de liquide à haute dose** et les **jours d'abstinence** (cure de la soif). L'assaut liquide, qui se réalise à travers le filtre rénal, est d'un

merveilleux effet pour le nettoyer et l'épurer. Le sang et la lymphe sont également mieux drainés en urée et acide urique.

Voici comment une telle cure combinée peut se réaliser sur quatre semaines.

1re semaine : 1 litre d'eau distillée par jour.

2e semaine : lundi et mardi (cure de la soif, ne pas boire). Mercredi (assaut liquide, boire 3 litres). Le reste de la semaine : 1 litre par jour.

3e semaine : deux « assauts liquides », en début et en fin de semaine.

4e semaine : 1 litre par jour.

Nous conseillons aux étudiants de lire la **cure d'eau distillée d'HANISH**, dans les **« Cures d'Eau »** et de lire également la **« Cure de la Soif et l'Assaut liquide »** dans le **bulletin « Santé-Beauté ».**

L'eau bi-distillée (deux fois distillée) est plus « happante » que l'eau une fois distillée, parce qu'elle est encore plus pure et avide de se charger en composés minéraux. Elle est donc apte à absorber (à fixer en elle) les sels **toxiques,** les seuls qui nous intéressent ici.

On peut avoir un appareil à distiller l'eau ordinaire. Un tel appareil est peu coûteux et d'un emploi aisé, mais il est également possible de préparer chez soi l'eau bi-distillée à l'aide d'un nébuliseur.

On peut avoir, ainsi, une eau garantie pour l'usage en clientèle. L'**eau de pluie** filtrée, loin des centres urbains, convenablement recueillie, peut être utilisée.

Enfin, à défaut, l'eau d'**Evian** ou de **Vittel,** eaux très peu minéralisées, peuvent servir pour la cure. Les effets sont, néanmoins, moins énergiques.

N.-B. — Dans certains cas de pléthore sanguine, il est bon, avant de débuter la cure, de mettre 3 à 4 ventouses sur chaque rein et même de les **scarifier.**

Au début de chaque semaine, la même opération doit être répétée. A défaut de ventouses, utiliser des sangsues (7 à 8 sangsues sur chaque rein). Si l'on est médecin, une saignée de **200 à 300 g** de sang au pli du coude, et cela chaque semaine de la cure, contribue énergiquement aux éliminations rénales, en aidant à « fluidifier » la masse sanguine.

3° L'ART DE SOLLICITER L'EMONCTOIRE INTESTINAL.

Déjà le régime restrictif assure un début d'assainissement et de nettoyage de tout le tube digestif. Les fonds acides d'estomac, les sels toxiques des glandes biliaires et pancréatiques, les vernis et les croûtes de l'intestin grêle et les noyaux du gros côlon sont neutralisés, entraînés, détrempés et drainés vers la sortie. Cependant, la muqueuse stomacale et intestinale et les glandes annexes exigent un « désencrassement » beaucoup plus énergique.

Les méthodes de ce « désencrassement » du tube digestif sont de deux sortes : les **purgations** et les **lavements.** Comment faut-il procéder ? On a dit beaucoup de mal de ces procédés. On a répété que les purgations irritaient l'intestin et que les lavements finissaient par provoquer des ptoses du côlon.

Tout cela est faux. Il est certain que les abus sont dangereux en tout, mais bien rares ont été les malades allant jusqu'à l'irritation et le défoncement des poches intestinales sous l'effet de leur propre médication. Les malades sont des gens prudents et qui, livrés à eux-mêmes, sont plus prudents qu'on ne pense. Leurs abus viennent surtout des mauvais conseilleurs.

Les **purgations** sont utiles, **périodiquement,** de même que les **lavements** et cela même pour un intestin sain, en regard de la fonction éliminatrice.

L'intestin rejette des matières fécales et, avec elles, des déchets de toutes natures, résidus du métabolisme et substances ingérées ou médicamenteuses de toutes sortes. Les diarrhées sont des éliminations correctes pour lutter contre les surcharges. La constipation est l'ultime défense, pour arrêter la nutrition (en coupant l'appétit) et permettre aux glandes de reprendre leur rythme.

On peut, donc, imiter le processus de la nature, sans nuire, par d'habiles purgations dans le cas de constipation ou de ralentissement des transits (un sujet normal doit aller à selle deux et même trois fois par jour ; il y a peu de sujets normaux). Les diarrhétiques, par contre, sont à dispenser des purgations, la nature y pourvoyant.

Dans le cas normal d'un constipé ou d'un transit ralenti, la cure de désintoxication intestinale s'exécute comme il suit.

La veille au soir en se couchant, le sujet prend deux à trois comprimés de bourdaine ou de laxarola et au réveil, le lendemain, la valeur d'un grand verre d'huile d'olive coupée de jus de citron (cette prise peut se faire en deux ou trois fois dans l'espace d'une demi-heure). A la suite de quoi, il faut boire un café fort, non sucré, intimement mélangé à un verre à liqueur d'**huile de ricin.**

Le patient doit garder le lit, avec une bouillotte chaude sur le foie. D'importantes évacuations de matières fécales, de bile, de glaires, de boues et de calculs ont lieu dans le courant de la matinée. Quelques tisanes anodines, non sucrées, mais chaudes ou, mieux, des bouillons de légumes, facilitent les évacuations.

Vers 17 ou 18 heures est donné un grand lavement de deux litres d'eau contenant une cuillerée à soupe de glycérine.

Ce lavement augmente d'importance la **deuxième** semaine où il atteint 3 ou 4 litres ; enfin, la **troisième** semaine, il peut atteindre 5, 6 ou 7 litres. La quatrième semaine est un retour aux deux litres.

Voici ce qu'il se passe dans l'intestin. Sous la pression des liquides, administrés doucement à **faible** pression (1), l'eau gagne tout le côlon (2 heures), puis l'intestin grêle (4 heures) et enfin l'estomac (6 heures).

Les vomissements par la bouche apparaissent au **septième litre.** Ils sont désagréables, mais peu douloureux pour qui a l'habitude. L'injection doit être conduite très lentement ; on compte une bonne demi-heure pour chaque tranche de deux litres soit une heure et demie pour les six litres.

Un léger massage vibratoire fait disparaître les petites coliques qui peuvent se produire à certains endroits où la progression du liquide est gênée.

Le circuit inversé est sans danger. Son vulgarisateur, l'ingénieur M.A., en a fait la preuve, sur lui-même, pendant plus de **trente ans,** à raison d'un grand lavement par semaine. La cure des quatre semaines peut être menée ainsi :

1re semaine : vers le milieu, une purgation et un lavement de deux litres (les jours précédents ont été exclusivement consacrés au régime restrictif).

2e semaine : même indication (mais 3 ou 4 litres de lavement).

3e semaine : deux séances en début et en fin en essayant d'atteindre les **six litres.**

4e semaine : vers le milieu, un lavement de **deux litres.**

(1) Le bocal contenant l'eau devant servir au lavement doit être placé à hauteur d'un tabouret environ (50 cm du sol).

N.-B. — Etant donné le régime restrictif imposé dès le début, les purgations sont, en général, inutiles dès la deuxième semaine. **Seuls, les lavements sont à faire** et en augmentent leur **intensité.**

Le rejet de l'eau se fait aisément dès que le sujet se met debout. Bien entendu, toutes les progressions sont permises pour faciliter les applications. Il ne doit y avoir **aucune crainte** de la part du sujet. Lorsque la confiance et la détente sont acquises, l'application gagne en facilité.

N.-B. — Une autre méthode des nettoyages est celle des **vomitifs, vulgarisée** par les Docteurs ASHNER et Y. BOUCHE. Elle ne sollicite que la partie haute du tube digestif (duodénum, vésicule biliaire, pancréas et estomac).

Le D[r] FERRANDIZ préconise un **lavement intestinal continu.** L'eau arrive, sous pression correcte, par un petit embout de 3 à 5 cm, qui entre peu profondément dans l'intestin. Le débit est régulier, le courant continu ; l'irrigation gagne, par nappes, toute la muqueuse sans remplir le côlon. Par voie réflexe, l'intestin grêle (non baigné) entre en contraction et se vide. En résumé, le côlon est détrempé doucement et l'intestin grêle excité indirectement. Le sujet, qui prend ce lavement, est assis dans une baignoire et les déchets sont éliminés à mesure des évacuations.

Les étudiants désireux de faire un stage soit auprès de l'ingénieur M.A. (grand transit inversé), soit auprès du D[r] FERRANDIZ (lavement continu) peuvent le faire en s'inscrivant au Secrétariat de notre Université.

N.-B. — Après chaque selle, lavement ou douche intestinaux, il est recommandé une insufflation de super-ozone, à raison de 50 à 400 cc, afin d'accroître les effets de la désintoxication et de la revitalisation simultanées. Ce procédé, vulgarisé par l'Hygiéniste-Naturopathe G. DUMONT, donne des résultats surprenants, l'ozone désinfectant le bol fécal et étant absorbé par la muqueuse intestinale et envoyé dans la circulation sanguine.

HIERARCHIE DES QUATRE CURES

(peau, poumons, reins, intestins)

Au cours d'une **cure de désintoxication de quatre semaines,** on peut utiliser soit **un,** soit **plusieurs** émonctoires (rarement les quatre).

Un sujet sain, désireux de faire une simple cure de désintoxication, peut être traité par la peau (sudation) et l'intestin (transit inversé).

Les deux cures jumelées sont bien supportées.

L'idéal est de faire des cures successives en faisant appel à un ou deux émonctoires différents, suivant cet ordre :

Peau - Intestin ;

Peau - Reins ;

Peau - Poumons.

N.-B. — La peau étant un émonctoire général, il est bon de la solliciter le plus souvent et à propos de toutes les cures.

Dans certains cas de **surmenages émonctoriels,** les dérivations s'imposent. Par exemple, dans le cas de **diarrhée** ou d'abcès de l'intestin, les désintoxications peuvent laisser en paix la muqueuse intestinale et être axées sur la **peau** et les **reins.** Dans d'autres cas, fragilité du tissu pulmonaire par suite de tuberculose récente ou risque d'évolution rapide et d'hémorragie, on détourne la toxsanglymphe vers la **peau** et l'**intestin.**

De toutes façons, la peau reste le « pivot » de la cure de désintoxication.

CONCLUSION

a) Les **cures de désintoxication** s'appuient sur un régime autolytique (restrictif), seul capable de tarir la source toxinique.

b) Elles intéressent les **quatre grands émonctoires,** qu'on sollicite alternativement ou simultanément suivant les ressources individuelles.

c) Les dérivations d'un émonctoire surmené sur un autre moins actif est une **règle d'économie et de prudence « histologique »** à respecter. Dans cette dérivation se trouve, sans aucun doute, la véritable prophylaxie microbienne.

d) La **progression** dans les applications doit suivre les ressources vitales disponibles et elle doit s'intensifier à mesure des adaptations du patient.

e) Des **crises curatives de retour** peuvent se déclencher (apparition d'un eczéma généralisé, douleurs rénales, présence de surcharges dans les urines, débâcles intestinales, migraines, éblouissement, vertige, etc.). Elles sont **normales** et n'indiquent aucunement qu'un arrêt de cure soit nécessaire. On peut adoucir l'application dans le cas où ce genre de crise persiste plusieurs jours.

f) Les malades, sans surveillance médicale, sont à traiter avec plus de modération que les autres patients.

Les grands intoxiqués, les personnes ayant fait des abus médicamenteux sont des sujets à désintoxiquer lentement pour éviter des « crises » trop violentes, qui pourraient faire croire à l'apparition de nouvelles maladies. Donc, dans les cas graves ou douteux, le Praticien doit débuter lentement, étaler le traitement sur cinq ou six mois, si besoin est. Les

améliorations seront, malgré tout, suffisamment **sensibles** et **visibles** pour encourager le sujet à poursuivre les cures.

La médication habituelle ne doit pas être arrêtée brusquement, pour deux raisons :

a) La **première** est que l'effet physiologique serait désastreux aux yeux du malade (il verrait ses symptômes morbides se révéler avec plus d'**intensité** parce que **non réprimés par les drogues)** ;

b) La **deuxième** est que le médecin (allopathe), contrarié dans ses pratiques médicales, s'opposerait aux méthodes de santé et ferait tout pour les faire abandonner par le malade.

La médication doit être **progressivement** réduite à mesure de l'avancement de la **cure** et des progrès réalisés. Le médecin suivra avec intérêt l'évolution de son malade vers la guérison.

Cette surveillance « tacite » du médecin n'est pas à mépriser pour l'hygiéniste, qui tient à prouver l'excellence de ses méthodes. Il est bien évident que si le naturopathe est **médecin,** une plus grande liberté vis-à-vis des médicaments lui est accordée. Il peut les arrêter dès qu'il lui plaît et dès que les symptômes, jusqu'ici camouflés, ne risquent plus de réapparaître et d'effrayer le malade, en lui faisant croire à une **récidive.**

Notes. — Les quatre cures de désintoxication dont nous venons de parler sont développées dans les quatre livres suivants :

1° **« Les Cures de Sudation** et autres Méthodes de Désintoxication par la **Peau »** ;

2° « **Les Cures de Déconstipation** et autres Méthodes de Désintoxication par l'**Intestin** » ;

3° « **Les Cures de Surespiration** et autres Méthodes de Désintoxication par les **Poumons** » ;

4° « **Les Cures Diurétiques** et autres Méthodes de Désintoxication par les **Reins** ».

Ces livres sont joints à ce cours. Ils complètent l'enseignement donné dans ce cours.

Au cas où ces livres seraient épuisés, de nouveaux tirages seront faits pour contenter les étudiants.

Des conseils, des articles, des notes complémentaires seront donnés dans le bulletin trimestriel « Santé-Beauté » à propos de ces méthodes de **désintoxication.**

Les stages peuvent porter sur l'étude de ces méthodes et être faits en Institut ou en clinique auprès des Médecins attachés à notre mouvement.

Les étudiants qui désirent et peuvent effectuer un déplacement à l'étranger (soit en Allemagne, soit en Suisse, soit en Espagne, soit en Angleterre) trouveront, auprès des centres affiliés à notre Université, toutes les facilités d'expérimentation désirées.

La clinique du Dr V.L. FERRANDIZ, située à **Barcelone** (Espagne), est mise à la disposition des élèves qui désireraient suivre, en qualité d'**externe,** quelques cours de perfectionnement. Les inscriptions sont reçues au Secrétariat.

Pour toute installation d'un Centre, avec les appareils de physiothérapie nécessaires, nous prions également nos étudiants de questionner nos services techniques qui donneront tous renseignements utiles et les adresses de fournisseurs.

L'Institut de **Culture Humaine** doit comprendre :

1° **Un bureau pour recevoir** et prendre les mensurations, pour consulter, etc. ;

2° **Une salle de douches, de bains,** avec eau chaude ;

3° **Un vestiaire** à plusieurs loges (4 ou 5) ;

4° **Une grande salle** (facilement divisible par rideaux blancs montés sur tringles) avec les appareils (spiromètre, bascuie, toise, glaces, haltères, suspenseur vertébral, cadre-guide, presse verticale, espaliers, poussée pédestre, mentonnière, etc.) ;

5° Une ou plusieurs pièces (caisse de sudation, table de massage, de chiropractic ou d'enveloppements, etc.) ;

6° Une salle d'attente, attenant au **Bureau et aux vestiaires** ;

7° Eventuellement, une salle d'**esthétique et d'ultra**violets, d'infrarouges, d'électronisation, **etc.**

Le tout doit être installé coquettement, peinture blanche et claire, plantes vertes, tapis, etc. Le local n'a point besoin d'être très vaste, ni luxueusement installé, mais tout doit être **aéré, confortable, pratique** et l'ensemble **plaisant.** Il faut que le client aime les lieux et se détende pendant sa cure.

Le D[r] V.L. FERRANDIZ a installé un aquarium de poissons rouges en face de sa caisse de sudation. Les patients supportent mieux le traitement et s'énervent moins. C'est un exemple. Des tableaux, des photographies artistiques au mur donnent un cachet qui retient l'attention et invite les plus découragés à poursuivre l'effort de leur propre régénération.

Les cures se font sur rendez-vous, à raison de deux à trois clients à l'**heure.**

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 7

1° Qu'est-ce **qu'un bain hyperthermique**, sa technique, ses effets ?

2° Les bains de boue chaude argileuse. **Leur technique.**

3° **La sudation, sa technique, ses effets.**

4° **Quelle méthode de désintoxication cutanée** préférez-vous ?

5° **Comment aider la désintoxication** cutanée par l'autolyse ?

6° **La spirométrie.** Méthode d'expiration poussée. Sa valeur au point de vue de l'élimination.

7° **L'oxygénation.** Comment installer un Centre d'oxygéno-relaxation à l'usage des citadins.

8° **La cure d'eau distillée et l'assaut liquide.** Donner des indications précises d'applications.

9° **Le transit inversé de l'anus à la bouche.** Pourquoi cette technique est-elle possible ?

10° Etablissez un plan de désintoxication sur six mois, pour un grand **intoxiqué (vieux pulmonaire asthmatique depuis vingt ans).**

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 8

CURES DE REVITALISATION (RELAXATION - REGIME - MOUVEMENT ET MILIEU)

GENERALITES. — Les tissus épurés par les cures de désintoxication, le « désencrassement » humoral assuré, il reste à **combler les carences** faites dans l'organisme et **creusées par la toxsanglymphe.**

Après le drainage des surcharges vient le **comblage des carences,** c'est-à-dire la réfection des **tissus.**

Pour arriver à cela, l'organisme doit être replacé, périodiquement, dans des conditions physiologiques, inhérentes du milieu **originel** et compensatrices du **milieu artificiel** dans lequel il est obligé de vivre, lequel a fait la **toxsanglymphe,** que les cures de désintoxication ont éliminée.

Cette revitalisation comprend quatre formes de **cure :** la **relaxation,** le **régime,** le **mouvement** et le **milieu.** Nous allons les étudier successivement.

A) LA RELAXATION : Rappel de la physiologie cérébrale.

Schématiquement, on peut se représenter les centres nerveux comme **trois boules** placées les unes au-dessus des autres. La plus **volumineuse** à l'étage supé-

rieur représente le **cortex** ou **cerveau objectif, pensant** (celui des idées, des sensations, des images, des volitions). Une seconde, enfouie partiellement dans la masse de la première et dessous, représente le **diencéphale** ou **cerveau subjectif, organique** (celui qui commande aux opérations de la vie végétative, à tous les organes, par tout un système de nerfs). Enfin, en dessous de ce **cerveau organique,** plus détaché, se tient le bulbe et cervelet qui forment le **cerveau moteur** par où passent tous les ordres des étages supérieurs pour être dynamisés, régularisés, harmonisés.

On peut vivre sans **Cortex,** on ne peut plus vivre sans **Diencéphale** et encore moins sans **Bulbe.**

Ces trois cerveaux sont reliés entre eux par des connexions nerveuses et ils s'influencent réciproquement. Le cerveau pensant reçoit du cerveau organique des impressions de plaisir, de douleur, de bien-être, de lassitude, de fatigue venues de tout l'organisme. Ce sont ces états humoraux qui font, suivant l'expression consacrée (et qui révèlent bien la liaison somatique), nos « humeurs de caractère ». La personnalité est souvent l'expression psychique des glandes.

Inversement, le « cerveau pensant », par le même mécanisme des liaisons nerveuses, impose au « cerveau organique » ses préoccupations, ses soucis, son travail obsédant, à tel point parfois qu'il lui dicte des ordres précis et que ce dernier obéit comme un esclave. Ce sont, alors, les maladies organiques, d'origine psychique, les plus variées, depuis les simples tics jusqu'aux grandes formes de névropathie. Certains sujets sont capables, en état de transes (état subconscient), de reproduire sur leur peau certains dessins, par un phénomène de congestion sanguine (stigmates des saints, dermographisme). Sans aller jusque-là, la plupart des contemporains (par suite de la **vie tendue, agitée, hyper-ner-**

veuse qu'ils mènent) entravent ainsi la liberté de leur **cerveau organique** qui n'a plus assez d'autonomie pour régler ses propres affaires organiques. L'**état d'énervation constant,** qui est la rançon du civilisé moderne, tend à « bloquer » le **Diencéphale** et à le mettre sous la dépendance de plus en plus étroite du **Cortex** qui, lui, de son côté, est excité sans arrêt.

Sans être grand physiologiste, il est facile de comprendre où **une telle dépendance peut nous conduire. Le Diencéphale** (qui règle la vie végétative et principalement **les grandes fonctions de l'élimination** et celles des adaptations métaboliques profondes) n'assure plus que très imparfaitement son rôle.

Lorsqu'on sait que nos erreurs diététiques et de vie, en général, nous apportent les premiers éléments d'une toxsanglymphe inévitable, cette situation neuro-végétative, par blocage du **Diencéphale,** ne favorise pas les drainages, les compensations éliminatrices et, au contraire, dispose de plus en plus au renoncement et aux saturations toxiniques. Les réveils du **Diencéphale** peuvent se produire, ses tempêtes neuro-hormonales sont alors violentes ; puis il sombre à nouveau dans l'effacement et l'obéissance au **Cortex,** aidé en cela par les **calmants** qui le trompent, le forcent à la discipline du repos, l'entraînent vers la passivité et le désordre organiques. On comprend que certains malades ressemblent à des fous, toujours obsédés, tendus, incapables de dormir la **nuit** ou de se **détendre** le **jour.** Ils vont comme des automates, esclaves de leurs obsessions, imposant à leur organisme entier leurs rêves et laissant la machine organique sans direction et sans ordres intérieurs.

Le **Diencéphale** est fait pour écouter le **Cortex,** mais son autonomie et sa liberté doivent être assurées, au

moins périodiquement. Et ces périodes sont : **la nuit** et **le jour** à des moments précis (Relaxation psychosomatique).

1° **Le sommeil nocturne, naturel.**

Le meilleur moment pour que le **Diencéphale** retrouve sa liberté totale d'action neuro-végétative est la nuit, lors du **sommeil naturel,** lorsque le **Cortex** est lui-même au repos et qu'aucune idée ne l'agite.

Le **sommeil naturel de la nuit,** si rare (et pour cause), est le vrai régulateur du **Diencéphale** et de la vie végétative. Bien entendu, la plupart des civilisés ne dorment plus. Ils se couchent tard, ont des digestions pénibles durant toute la nuit ; leur **Cortex** excité ne s'arrête pas et ils rêvent d'une manière continue, obsédante et souvent effrayante (cauchemars). Le sommeil naturel n'existe plus.

Le **jour,** la vie reprend avec son rythme accéléré, son agitation, ses soucis, ses préoccupations, ses craintes, ses travaux qui font de l'homme un pauvre être **énervé,** épuisé nerveusement, incapable de se détendre, de se relaxer.

2° **La relaxation diurne spontanée.**

Autrefois, elle se produisait spontanément au cours de la journée de travail, à l'exemple du paysan qui **prend son temps.** Le travail à l'**heure,** qui semble une garantie pour l'ouvrier, est la plus monstrueuse contrainte qui puisse s'exercer. Le **Diencéphale** d'un ouvrier consciencieux se trouve périodiquement « prisonnier » d'un **Cortex** attentif et la vie organique est comme « suspendue ». On peut croire que nous exagérons, il n'en est rien. L'homme, qu'il soit manuel ou intellectuel, a besoin d'**un certain repos** au cours de son travail et ce repos doit

être une sorte de relaxation, c'est-à-dire une « reprise de liberté du **Diencéphale** » qui procède à ses directions neuro-végétatives les plus indispensables, dans l'attente de la nuit. Pour travailler au rythme moderne, il faudrait partir le **ventre vide** et effectuer le labeur (quel qu'il soit) d'une seule traite sans manger, ni boire. Une durée de **six heures** serait largement suffisante pour un manuel. Ensuite, viendrait le repas, le repos, la détente, la culture et les jeux. En admettant le départ à 7 heures du matin, cela donne une durée allant jusqu'à **13 heures** pour la profession. Tout l'après-midi serait réservé **aux loisirs,** dans le sens donné plus haut. Le coucher aurait lieu à **21 heures.**

Une telle organisation est-elle possible dans notre « civilisation accélérée et infernale » ? C'est à souhaiter que des politiciens se fassent, un jour, l'écho de notre enseignement à ce point de vue, qu'ils proposent une **organisation rationnelle de la Profession Humaine** compte tenu de nos observations, des **besoins d'un sommeil naturel** et les **périodes de relaxation diurnes spontanées.**

Dans cette attente, il faut apprendre aux civilisés, malades et bien-portants, à se détendre **par la relaxation volontaire ou provoquée.** Cette dernière est excellente, surtout si elle est pratiquée à l'aide de bandes magnétiques spécialement enregistrées à cet effet, que l'on écoute le soir une fois couché. Le résultat est spectaculaire autant qu'agréable parce qu'elle ne nécessite aucun effort de volition (concentration). Ce procédé est appelé : « Relaxation **Psychosomatique,** c'est-à-dire du **corps** et de l'**esprit** (1).

Il faut savoir faire le **vide mental** et **relâcher toute contracture musculaire** et toute **tension nerveuse** pen-

---

(1) Pour tous renseignements, ne pas hésiter à nous consulter. Nous répondons gratuitement (joindre simplement 2 timbres-réponse).

dant 10 à 15 minutes, deux à trois fois par jour et surtout au moment où l'on sent la crispation nous gagner. Le **yogisme,** à cet égard, est une excellente école de relaxation.

La **relaxation sous tente à oxygène** (oxygéno-relaxation) est une méthode particulièrement intéressante, parce qu'elle apporte un élément favorable à la détente : l'oxygène.

Règles ortho-diencéphaliques : ces règles assurent la « liberté » périodique du centre neuro-végétatif.

1) Le **sommeil nocturne, naturel,** doit être de huit heures au minimum. Il devra être plus long, même, à mesure que l'on avance en âge. Il peut atteindre douze heures pour les enfants au-dessous de 10 ans et pour les personnes âgées (de plus de 60 ans).

Les sujets bien réglés, au sommeil profond et rapide, sans rêves, dorment peu et s'en flattent. C'est une erreur. Ils doivent apprendre à économiser leurs forces en prolongeant leur repos au lit.

Pour **dormir,** le régime hypo-toxique et restrictif (dont nous avons parlé au cours des cures de désintoxication) et les cures d'épuration elles-mêmes sont les moyens les plus sûrs.

Le retour du sommeil naturel nocturne est un signe évident d'amélioration. Bains chauds, sudation et « ventre creux » suffisent, **neuf fois sur dix** (en 8 ou 10 jours), pour tout remettre en ordre. **Idées claires et sommeil sans rêves,** tel est le critère de l'équilibre retrouvé.

On divise la nuit en deux périodes de quatre heures chacune. La première (ou la seconde suivant les sujets) serait, seule, bénéfique, parce que calme. En général,

l'agitation tient en **demi-réveil** le dormeur, qui continue à vivre « mentalement » dans son sommeil. Il rêve ; la fatigue, enfin, survient et, avec elle, le sommeil profond, réparateur. Malheureusement, certains obsédés ou préoccupés n'arrivent jamais à cette deuxième phase et se lèvent plus fatigués encore qu'ils n'étaient en se couchant. Il faut dormir pleinement, profondément, la **nuit entière,** à la manière des enfants sains, sans aucun rêve tenace. La nuit doit être « un trou noir » sans souvenir.

2° La **relaxation diurne, volontaire.** Deux fois par jour, « en plein travail », au moment où la fatigue se fait le plus sentir, il faut « rompre » les attaches mentales, chasser ses idées et se **détendre.**

Quelques minutes de relaxation font gagner des heures de travail **efficient.** Un fauteuil, une chaise-longue, une pièce isolée, le dos au mur assis par terre, partout, même dans la foule et debout, on peut arriver à se relaxer. Certes, l'isolement et la position allongée sont préférables, mais l'habitude crée de grandes facilités chez l'exécutant.

Les noirs d'Afrique sont capables, par des rythmes chantés, de se mettre ainsi en état d'hypnose défatigante ; ils font de la **relaxation** en plein effort physique et sont capables de parcourir des distances considérables sans fatigue apparente. Ils chassent de leur esprit le **but** à atteindre et tout ce qu'il représente encore d'efforts, de lassitudes, de sacrifices. Ils se laissent bercer par le motif musical, ils oublient l'épreuve et vivent comme des automates, libérant totalement leur **Diencéphale** (ce qui facilite leurs efforts, les insensibilisent, les défatiguent réellement en activant leur métabolisme et leur élimination). Cependant, pour arriver à ce résultat, le geste doit être simple. L'ouvrier d'usine, le manœu-

vre même, ne peuvent se soumettre à un tel relâchement dans l'attention. Les « pauses », les récréations doivent être des moments prévus de relaxation pour le manuel.

La cigarette, contre laquelle nous sommes, est souvent un support de relaxation. Le « temps d'en griller une » est un repos, au milieu du travail. On peut certes obtenir ce même repos d'une façon plus physiologique ; mais le fait est là, il faut rompre l'obsession par une distraction quelconque si l'on ne veut pas que l'**idée fixe** s'empare de l'être et dérègle toute la machine.

Pour cela, respectons la détente et les distractions qu'offrent la ville ou les champs, à l'heure où le travail s'achève. Rentrons à pied, flânons, conversons un peu quelques minutes ; ce sont-là de saines détentes, lorsqu'elles sont bien choisies. Le café oblige à l'apéritif et crée des habitudes malsaines, fuyons-le.

Le dimanche est sacré. C'est la grande « relâche » hebdomadaire. Le citadin doit fuir la ville et aller vers des horizons nouveaux. Chacun peut organiser ses distractions à sa manière pourvu qu'elles **tranchent** nettement sur les occupations journalières. N'allez pas jouer au ping-pong ou au bridge tout votre après-midi du dimanche si vous êtes employé de bureau.

La **messe du dimanche matin** est. pour le croyant, un magnifique moment de relaxation. Il en sort apaisé, ravigoté, rechargé, dirons-nous.

3) La **lutte contre le bruit,** le bavardage inutile, les cris, etc., est une règle de relaxation, hélas trop méconnue.

On se fatigue vite au sein d'une foule bruyante. Les personnes âgées supportent mal le vacarme des enfants. Plus la pensée est active, élevée, intense, plus les bruits extérieurs sont des violations insupportables qui déclen-

chent des sursauts organiques et des agitations cardiaques et autres, épuisantes. Le penseur aime la solitude et la paix qui y règne. L'**énervation,** dont nous sommes l'objet, n'est pas faite d'un effort de pensée, d'un surmenage de l'intelligence pure, mais de toutes les fatigues nerveuses parasites qui submergent notre existence quotidienne. La lutte doit s'organiser contre tous ces bruits, ces émotions, ces images inutiles qui nous dispersent, épuisent nos réserves, affolent notre Cortex et cristallisent par réflexe l'idée fixe qui devient prédominante et organise à son profit tout le cerveau pensant (processus de folie raisonnante).

La **cure de silence** est une excellente méthode de relaxation. Si vous habitez le centre de Paris, louez dans les bois un pavillon et allez-y dormir la nuit du **samedi au dimanche.** Le silence vous fera « mal » aux oreilles, mais votre système nerveux retrouvera sa liberté.

4) **Les grandes vacances sont une occasion de relaxation.**

Les centres mondains où la vie reprend son agitation habituelle sont à déconseiller. La montagne, la mer, les bois, dans la pleine nature, loin de « toute civilisation », sont des lieux parfaits de **récupération nerveuse et de détente.**

L'hygiène mentale exige ce repos **une ou deux fois l'an,** pendant 15 à 30 jours.

5) Les **pratiques dites psychothérapiques,** telles que la suggestion, l'hypnotisme, le lavage mental (méthode G. JAUVAIS), peuvent amener des états favorables de relaxation provoquée.

N.-B. — Nous conseillons à nos étudiants de lire non seulement le livre « L'**Insomnie vaincue** » et autres méthodes contribuant à la Santé et à la Guérison de la plupart des maladies par le **Sommeil naturel retrouvé** et la **Relaxation provoquée,** mais encore le cours de **Psychologie** réservé à ce genre d'études.

B) **LE REGIME.**

Les cures de **bromatologie** (diète et nutrition) qui proposent une « alimentation correcte » viennent, en second lieu, après la relaxation, au cours des manœuvres de **revitalisation.**

Repos mental d'abord, bonne nutrition **ensuite.** La première condition assure en partie le déroulement de la seconde.

Un régime, si parfait soit-il, dans l'agitation et le manque de maîtrise psychonerveuse, ne conduit qu'à des résultats médiocres.

Cette précision formulée, **quel est le régime biologique ?** Nous développons l'objet de cette réponse tout au long du cours n° 3 (réservé à la bromatologie). Nous prions nos lecteurs de s'y reporter.

Cependant, à propos des cures de revitalisation et du rôle joué par le **régime biologique** dans ces cures, nous allons indiquer rapidement quelques précisions indispensables.

1° La **bromatologie** longtemps méconnue, puis combattue, est devenue enfin une **science.**

Comme toutes les sciences, elle n'aboutit qu'à des conclusions momentanées, susceptibles de modifications à mesure des découvertes. Cela est le sort de toutes les sciences fondées sur l'expérimentation, la recherche analytique et les travaux de laboratoire. La **bromatologie** n'a pas échappé à ces difficultés de méthode.

Aussi, avons-nous vu des théories bizarres se succéder dans l'esprit des savants et souvent même se contredire. Nous avons connu la théorie primitive des **Calories,** celle des **Rations Chimiques,** celle plus exacte des **Oligo-éléments** (qui fait rage actuellement), enfin

celles des « partis » et des « sectes » (végétarisme, fruitarisme, crudivorisme, etc.). Chaque système cherche à tirer de la science ses propres arguments. Malheureusement, la science sert les intérêts de tous, avec la même indifférence et **elle est construite sur le sable de l'expérimentation** (bien entendu, cette dernière critique n'est valable que pour les **sciences biologiques).**

2° La **bromatologie,** que nous proposons, s'isole résolument de toutes ces méthodes, tant par sa **conception** que par sa **méthode de recherche.**

Notre raisonnement ne suit pas la voie de l'induction ; nous pensons par **analogie** et tirons nos éléments de l'**observation pure.**

Chaque être vivant est enclos dans une **espèce,** qui est outillée d'une façon spéciale pour **manger** et **digérer.** Chaque espèce présente une anatomo-physiologie digestive propre et, par conséquent, exige une alimentation appropriée à cette disposition. Il n'y a pas d'êtres omnivores sur terre. L'homme n'échappe pas à cette règle. Il est fait pour une alimentation qui lui convient en propre et que nous appelons l'**alimentation spécifique humaine.** Quelle est-elle ?

Nous n'avons pas le moyen de deviner la réponse et la science (classique) ne nous donnera aucune satisfaction par ses incertitudes.

En observant, cependant, un animal proche de nous, livré tout entier à son instinct naturel (dans la jungle), nous sommes sûrs de ne pas nous tromper. Par chance, cet animal proche de l'être humain existe : c'est l'**anthropoïde ou grand singe à type humain** (gorille, chimpanzé, orang-outan). Le tube digestif de ce singe est comparable à tout point de vue à celui de l'être humain. A même tube digestif, même aliment. C'est logique.

Que mange le gorille ? Les explorateurs sont d'accord pour reconnaître que ce singe, à l'état sauvage, mange des **fruits,** des **racines** et des **tiges sucrées,** des **œufs** et des **insectes vivants.** Son régime est celui d'un **« grand fruitarien doublé d'un petit carnivore » :** 80 % de fruits, 20 % de produits azotés. Cette **formule bromatologique** est celle de l'homme. C'est le « régime biologique » (aliments humains spécifiques et naturels) que le Professeur-Docteur P.-V. MARCHESSEAU a toujours défendu dans tous ses écrits, depuis plus de **vingt-cinq ans.** L'homme ne mangera pas des insectes vivants parce que cet aliment répugne à notre goût, mais il trouvera sa base azotée, indispensable, dans le caillé ou fromage blanc frais (cru), contenant tous les acides aminés dont nous ne savons pas faire la synthèse. Le bœuf, dans le champ, sait la faire puisqu'il devient, en un ou deux ans, une **montagne de chair,** en ne mangeant que de l'**herbe.**

Trop d'azote, pour nous, est un danger parce que notre foie et nos reins sont incapables de neutraliser et d'éliminer les excédents d'acides aminés, à la manière du tigre ou du lion qui urinent l'ammoniaque. Il en résulterait des stases uriques et uréiques extrêmement corrosives pour de très nombreux tissus et, en particulier, pour les cartilages, les boîtes synoviales et les os eux-mêmes, y compris les dents (arthritisme, caries, arthrose, etc.).

Trop d'amidon, à la manière des granivores, qui sont pourvus d'un jabot utile à la dextrinisation naturelle, est un risque, pour nous, de fermentation anormale et d'excès d'acide lactique. L'inassimilation ou la digestion **incomplète** des hydrates de carbone conduit vite à l'alcoolisme et à l'arthritisme.

Le régime biologique se résume en cette formule : pas d'herbes, pas de chairs mortes, pas d'amidons indi-

gestes, mais des **fruits** juteux, gras et secs en abondance (à longueur de journée) et quelques sous-produits animaux **(fromage blanc, maigre + jaunes d'œufs crus + coquillages crus).**

3° **Notre régime biologique est celui de la grande santé et de la revitalisation** (lors des **cures de désintoxication,** le jeûne et la monodiète sont mieux indiqués). Ce régime peut être suivi par tous ; Il est hypotoxique et fortifiant à l'extrême. Il n'engendre aucune toxsanglymphe et il évite le retour de la maladie (débordement de la crasse humorale). C'est le régime de la jeunesse éternelle et de la longévité normale (120 à 150 ans) et **active.**

Dans la désintoxication, le régime pesé des 10 g peut être appliqué en tenant compte des aliments spécifiques ; il n'en sera que plus profitable.

4° Le **régime biologique humain** présente un inconvénient ; et cet inconvénient n'est pas minime. Ce régime est fait pour l'homme mais vivant sous son **climat originel,** dans son « habitat spécifique ». Or l'homme est un animal des pays chauds. Il a fui son milieu originel pour de nombreuses raisons : les guerres, les cataclysmes, la curiosité, l'ambition, etc., et s'est habitué à des nourritures lourdes, cuites : amidons et viandes partout où l'arbre se faisait rare. Depuis des millénaires, une adaptation **vicieuse** s'est réalisée, et l'homme a transmis par hérédité ses besoins amalgamés à ses tares. Race, tempéraments, constitutions sont les marques de cette usure née des adaptations. L'espèce humaine a survécu. Il serait fou de nier cette adaptation au **mal bromatologique** et de ne pas en tenir compte. D'autre part, le climat (plus froid que celui des lieux d'origine), le travail soutenu (qui n'a rien de comparable avec le travail-jeu du

Polynésien, par exemple), réclament **une alimentation de digestion lente, échauffante,** même si le moteur en souffre un peu.

Nous avons dû adjoindre, à notre régime de base, des « aliments de tolérance » qui sont ceux qui se présentent sous la forme d'**amidons dextrinisés** et de **viandes peptisées** par l'action du feu.

Bien entendu, la notion des **aliments de tolérance** ne doit pas devenir une **règle majeure.** La tolérance est une exception.

On peut se faire une idée de la chose, par la notion complémentaire de l'escapade alimentaire qui peut se produire une ou deux fois au maximum par semaine.

RESUME

1° Pour les malades, pas de régimes médicaux (suivant la manière des traités classiques), mais un régime uniforme, restrictif, hypotoxique, à base biologique.

Quel que soit le mal apparent, **ce régime est le bon** et il aide à la guérison, à condition de le combiner avec des **cures de désintoxication.**

2° Pour les sujets en convalescence et bien portants, la revitalisation se fera par un régime de même nature, biologique, mais plus abondant, et par une **tolérance** en faveur de quelques escapades alimentaires où apparaîtront les « aliments seconds ».

3° Les compensations en **substances vitales** seront tirées, suivant les circonstances du moment, d'aliments complémentaires : **germe de blé, levure, gelée royale, embryons, chlorophylle, lait en poudre, farine dextrinisée, condiments aromatiques, argile minéralisante, sérum marin,** etc. En effet, la **« spécificité »** ne garantit pas la « non-dénaturation ». On peut manger un fruit,

une salade, une carotte « dévitalisés » par une culture industrielle. On peut, alors, avoir recours à des « compléments » qui apportent les oligo-éléments (vitamines, minéraux, diastases), dont on craint la perte. C'est une mesure de sagesse à notre époque de manipulation et d'industrialisation excessives où le « naturel » d'un aliment (même spécifique) peut toujours être mis en doute.

C) LE MOUVEMENT.

Les êtres vivants, plus particulièrement les animaux, au système musculaire développé, tels que les mammifères et l'homme, ont un besoin de mouvement. Ils doivent exercer leur **musculature** pour se bien porter. Le **manque de mouvement** conduit à la dégénérescence aussi vite que le **manque d'air,** de **lumière** ou d'**aliments corrects** (spécifiques et naturels). Les civilisés modernes des grands centres **subissent** l'ensemble de ces « Stress », qui les dévitalisent.

1° **Pourquoi le mouvement** (contraction musculaire) **est-il utile à l'organisme de l'Etre Humain ?**

Le mouvement le plus simple se réalise à la suite d'une contraction musculaire qui déplace un segment osseux sur un autre fixe. Cette contraction produit certains effets dans l'organisme. Elle brûle du **sucre,** active la **circulation,** jusqu'à l'échauffement et la **sueur** et **provoque des éliminations non seulement cutanées mais aussi rénales, pulmonaires et intestinales.**

L'exercice **rationnel** favorise dans l'ensemble les fonctions d'assimilation et de désassimilation. C'est bien un facteur de santé.

Cependant, s'entraîner ne signifie pas s'éreinter ; les déchets d'acide lactique (combustion des sueurs) et

d'acide carbonique en excès provoquent la fatigue, la courbature, le surmenage et même la mort, si l'effort est poursuivi au-delà des moyens du sujet.

Les contractions musculaires, pour être bénéfiques, ne doivent pas provoquer des **surcharges résiduelles,** mais au contraire activer les **combustions** et les **éliminations.** Dès que l'effort dépasse le seuil **biologique** du métabolisme, il devient mauvais.

L'exercice rationnel exige certaines conditions : air pur, méthode d'entraînement, nourriture convenable, hydrothérapie après l'effort, friction énergique aux essences végétales aromatiques, qui ne sont pas toujours remplies. Exemple : on voit, encore, dans les lycées ou collèges (en France), les enfants faire de l'éducation physique avec leurs **vêtements de ville** et ne pas passer à la **douche** après l'entraînement. Mieux vaut ne pas faire d'exercice que d'en faire mal.

Les graisses de réserves, les surcharges de toute nature, les sucres sont rapidement brûlés par l'exercice. Un être bien entraîné n'est ni **gras** ni **maigre.** Il est musclé. Et si l'entraînement musculaire a été appliqué à toutes les régions, l'athlète présente souvent une forme parfaite, une « plastique » comparable à la statuaire. La femme profite des mêmes avantages que l'homme, mais elle ne doit pas l'imiter ni dans ses exercices, ni dans les résultats. Le corps de la femme se « muscle » moins, et il ne doit pas se « dessécher » à l'excès, comme cela peut se produire chez l'homme.

L'exercice **tonifie** les muscles et assure une bonne position aux organes sous-jacents. Les muscles de l'abdomen (grands droits, obliques et transverses) ont été appelés, pour cette raison, **« muscles de la santé ».**

Ceux du **rachis** donnent une bonne attitude et maintiennent « l'axe de vie » (colonne vertébrale) en une position correcte.

Les masses musculaires des épaules participent à l'acte respiratoire, avec le diaphragme (second cœur) ; celles des cuisses font un appel d'oxygène et mobilisent énergiquement le sang et la lymphe comme de vastes pistons (on respire avec ses cuisses).

Les contractions abdominales (psoas et grands droits principalement) **massent** doucement les organes profonds et réveillent le **péristaltisme** du tube digestif. Les capillaires du **foie** et de la **peau** s'ouvrent largement, avec ceux des **poumons** et des glandes digestives. La lymphe monte des profondeurs pour porter son eau résiduelle. Le sucre, avons-nous dit, est brûlé. Un courant d'oxygène catalyse énergiquement les transformations chimiques. L'exercice est un véritable « renouveau » dans l'Etre.

Les grandes règles du **bon exercice** sont les suivantes :

a) Ne jamais bloquer la respiration (fermeture de la glotte) pour faire un effort. Si cela se produit, l'effort est abusif, donc nuisible (dégénératif).

b) Ne jamais pratiquer l'exercice autrement que dans un but personnel de développement. Si cela n'est pas, qu'on désire rivaliser avec autrui, faire de la **compétition,** du **record** ou du **spectacle,** l'exercice devient dangereux.

c) Ne jamais atteindre le surentraînement en dépassant le seuil des résistances individuelles. Cela se remarque à la perte de l'appétit, du sommeil, à la courbature, à un état fiévreux et au dégoût de l'effort.

d) Ne jamais pratiquer le corps trop habillé, surtout dans des conditions d'aération insuffisantes : et ne jamais oublier d'atteindre un **léger état de sudation généralisée** qui indique la fin de la séance et le **besoin de la douche** (40 à 60 minutes d'un exercice modéré suffisent à cela).

Les principales formes de l'exercitation sont : la **culture physique,** l'**éducation physique** et les **sports.**

a) La **Culture Physique** se pratique en salle, devant une glace et, en général, avec des petites haltères ou des barres légères. Les contractions musculaires sont analytiques. Elles n'intéressent qu'un groupe de muscles à la fois. Et la leçon doit alternativement mettre en jeu tous les groupes et toutes les possibilités articulaires que cela suppose. Chaque série est répétée de dix à vingt fois, et **la respiration est rythmée sur chaque mouvement.**

La Culture Physique de salle est d'un grand intérêt pour le perfectionnement plastique et la **correction des imperfections corporelles** (déviations, dos rond, obésité, maigreur).

Elle entretient aussi les grandes fonctions vitales dont nous avons déjà parlé (nutrition et élimination). On a médit à son sujet. Cette culture musculaire, bien conduite, est bénéfique au sujet qui la pratique régulièrement.

b) L'**éducation physique** se pratique, en général, au grand air, sur le stade. Elle est faite des grands exercices synthétiques naturels ou sportifs, tels que la **course,** le **saut,** le **lancer,** le **porter,** le **grimper,** etc.

Elle prépare merveilleusement à l'athlétisme et aux sports en général. Elle ne perfectionne pas la « plastique » avec autant de soins que la culture physique mais,

faite toujours intelligemment, elle est très favorable aux échanges respiratoires, aux combustions internes et aux éliminations. Elle est « hygiénique ».

Son défaut est celui du sport ; elle peut être excessive. En effet, elle dépasse vite les **limites** et tend à devenir un **jeu,** puis un **spectacle.**

c) Le **sport** est l'exercice vu sous l'angle de la distraction. L'effort est spécialisé, souvent trop intense, surtout en équipe. L'exercice sportif est la mise en pratique d'un des grands gestes de l'éducation physique (course, saut, nage, etc.).

Pratiqué modérément, le sport ne peut pas être nuisible. Les rivalités sont ses ennemies. Quant au sport professionnel de compétition, quel qu'il soit, nous le condamnerons sans réserve. **Il est funeste à la race.** Le champion meurt jeune.

La règle est donc : « culture physique d'abord, éducation physique rationnelle ensuite, enfin, sport de temps en temps, mais sans abus ni rivalité ».

N.-B. — L'entraînement culturiste en salle bien aérée et bien chauffée permet la rééducation physiologique des malades **tels** que les **emphysémateux,** les **diabétiques,** les **paralysés,** les **constipés,** les **hépatiques,** les **atrophiés,** etc.

En dehors du développement **plastique** de la musculature qui intéresse surtout les **jeunes,** de l'amaigrissement des hanches et de la taille, qui obsèdent **la femme,** et des corrections vertébrales des dos ronds et des colonnes déviées souvent indispensables à l'**âge scolaire,** la **culture physique** de salle est une excellente **méthode** d'**élimination** et de **revitalisation** par l'**épuration** des tissus musculaires et l'oxygénation de l'organisme.

Les vieux, **plus de 60 ans,** doivent s'astreindre surtout à brûler leurs déchets par quelques contractions

soutenues, puis à éliminer leurs résidus par la poussée de sueur et le jeu articulaire le plus ample possible qui améliorent la circulation et les fonctions respiratoires, rénales et intestinales. Le pédalage sur home-trainer (par exemple) est un exercice doux, amenant vite la **sudation** (épurative). Faire précéder cette séance de quelques exercices d'**assouplissement au tapis.**

Dans une salle, l'enfant aime jouer. Il est possible d'installer quelques appareils qui permettront un **bon exercice,** lequel satisfait cet instinct (gros ballon, médecine-balls, treuil, etc.). Rappelons que l'homme adulte et le jeune homme ne pensent qu'aux muscles, la femme à sa graisse et à sa minceur. Elle s'intéresse aussi (mais plus rarement) à la gymnastique de souplesse. L'homme âgé désire suer, éliminer, **faire jouer ses articulations qui durcissent** (s'ankylosent et se soudent).

Dans la Culture Physique, il y a tous les moyens pour satisfaire les pus difficiles tout en leur rendant service sur le plan de l'hygiène et de la physiologie organiques.

2° A côté du **mouvement actif** volontaire, il faut placer le **mouvement passif** réalisé soit par une **machine** (mécanothérapie), soit par les **mains** (massothérapie (1), ostéopathie, chiropractic, vertébrothérapie (1), coordipathie).

a) La « mécanothérapie » (1) est le mouvement que réalisent toutes les machines à roues ou à poulies (pédalage, traction, etc.) sollicitant **tous les leviers** du corps. Elle est bonne pour rééduquer les **ankylosés.**

---

(1) Pas seulement Thérapie mais aussi Technie. Ex. : massothérapie (médecine par les mains), massotechnie (hygiène par les mains). Thérapie = médecine. Technie = hygiène.

b) La « massothérapie » est faite de pétrissage des tissus mous (muscles) et a pour but de provoquer des **drainages** et des **nutritions** à travers ces tissus. **Elle prend un aspect médical** dès qu'elle s'intéresse aux organes « malades ».

La pratique du massage médical est réservée aux Masseurs Kinésithérapeutes diplômés **d'Etat** (Profession protégée par la **loi**).

Cependant, le **massage physio-esthétique** (massotechnie) reste libre, ainsi que le massage indirect à l'aide d'**appareils** (vibreurs, ponceurs, etc.). L'hygiéniste (non médecin), qui n'est pas **Masseur** diplômé **d'Etat,** peut donc effectuer des massages **physio-esthétiques et mécaniques** ou bien s'adjoindre un « diplômé ».

c) L'ostéopathie, fondée par le Dr STILL, est l'ensemble des pratiques passives tendant à libérer toutes les limitations articulaires, principalement des vertèbres. La **chiropractic,** fondée par PALMER, limite ses interventions à des manipulations courtes et brutales n'intéressant qu'une région vertébrale (soit le cou : les sept vertèbres cervicales et, plus principalement, les deux premières : atlas et axis, soit les lombaires pour l'équilibre du bassin). La **coordipathie,** fondée par CADWELL, ne pense qu'à l'équilibre de la tête sur l'atlas.

Les manipulations consistent à mettre le sujet en état de relaxation et, par une légère rotation ou bascule de la colonne ou d'un autre segment, à amener la réduction de la « lésion » ostéopathique ou de la « subluxation » chiropractique ou, encore, de la « déviation » coordipathique. Certains opérateurs sont des **as,** et il y a toute une « science des prises » pour agir sur telle ou telle région vertébrale.

La théorie des manipulateurs vertébraux est exacte. Certaines déviations vertébrales, tassement, rotation,

écrasement, peuvent entraîner des troubles organiques par compression des nerfs rachidiens. La « décompression » est souvent favorable au retour à la santé. Mais les sels toxiques, l'acide urique sont, seuls, **causes** de la dégénérescence de la boîte articulaire vertébrale, comme des autres articulations. Il faut, donc, toujours instituer **régime** et **désintoxication** avant de **manipuler** ou d'**exercer,** si l'on veut obtenir des résultats sérieux et durables.

N.-B. — Un rhumatisant, qui souffre de son dos, doit subir une cure ainsi réglée : régime **autolytique, sudation** ou bain super calorique, **drainage rénal ;** puis, à mesure que le soulagement se manifeste, **les manipulations et les assouplissements articulaires entrent en jeu** (on les effectue alors sans effort ni douleur ni danger pour le patient).

Les manipulations les plus efficaces ne sont pas toujours les torsions savantes de quelques grands spécialistes, habiles à faire leur publicité, mais quelque simple élongation ou suspension à l'appareil de SEYRE, avec vibro-massage de la colonne vertébrale. Les « étirements » mécaniques des deux extrémités sont parfois trop brutaux (80-100 kg) et, de ce fait, dangereux (pour ne pas dire nocifs). Il en est de même des élongations motorisées.

N.-B. — Avec un appareil à suer et un appareil à suspendre et un appareil à vibrer, l'hygiéniste dispose de tout ce qu'il faut pour réduire les dos et les reins les plus purs et les sciatiques les plus rebelles.

La remise en place du **squelette** et des vertèbres, le libre jeu des boîtes articulaires, le développement des muscles, toutes ces manœuvres sont des moyens de **revitalisation** que l'hygiéniste ne doit pas négliger.

D) **LE MILIEU.**

Relaxation, régime, mouvement (exercices) sont les trois premiers facteurs de toute cure de revitalisation. Il en reste encore un : le **milieu.**

Nous appelons, ainsi, faute d'un meilleur terme, l'ensemble des conditions qui caractérise le milieu biologique : c'est-à-dire le **soleil**, la **lumière**, l'**air**, l'**eau**, les **arômes**, les **climats**, les **radiations cosmiques** et **telluriques**, etc.

L'ambiance de la nature est, donc, ce **milieu.**

On comprend que la **revitalisation**, dans le cadre d'une vie naturelle au grand air, en **Montagne**, dans les **Bois** ou au bord de la **Mer**, procède des conditions originelles de l'existence et qu'il est difficile de trouver mieux pour achever de « vitaliser » un être en fin de désintoxication et de perfectionnement neuro-musculaire par nos méthodes.

Cependant, la « libre culture », corps nu dans la nature, n'est pas toujours possible. Seules, les **vacances** peuvent permettre l'isolement suffisant et les loisirs pour cela.

En temps normal, en salle, il est possible, heureusement, de recréer partiellement ce « milieu ».

Comment pouvons-nous faire ?

a) La **lampe solaire**. Il existe des lampes qui reproduisent (artificiellement) toutes les radiations, des infrarouges aux ultraviolets mous (ampoules de quartz à vapeur de mercure). Ce sont les lampes à lumière complète. Chaque Institut de Culture Humaine doit disposer **d'une telle lampe de radiation solaire.**

Il faut se méfier des **lampes à rayons ultraviolets,** principalement de celles qui dégagent les rayons durs. Elles sont, en effet d'un maniement délicat. De toute façon, pour les bains de lumière, il est bon de se protéger les yeux avec des lunettes ou de prendre ces bains dans des caisses à cet effet. Les temps d'exposi-

tion doivent être très progressifs, comme pour une cure d'héliothérapie naturelle. Les indications ne manquent pas. Tous les journaux disent, **l'été venu,** comment prendre un **bain de soleil.**

Les **rayons infrarouges,** très calorigènes, ne sont utiles que pour les **cures de désintoxication** (caisse à sudation, révulsion cutanée locale contre les douleurs, etc.).

La **chromothérapie** utilise non seulement la lumière solaire totale, mais encore toute la gamme des lumières colorées. Les sujets sont soumis à ces radiations à travers des verres colorés qui s'interposent entre la source de lumière qui reste blanche à l'origine. Le **vert,** le **bleu,** le **jaune,** le **rouge** sont les quatre principales couleurs utilisées.

L'hygiéniste doit s'intéresser à ces méthodes qui ont une profonde action vitalisante sur les plexus.

b) Les **arômes** ont la même action. Les frictions de certaines essences naturelles (par exemple, **lavande sans terpène)** sont vitalisantes au plus haut degré.

Le « bol d'air » JACQUIER utilise des **vapeurs résineuses.** Une installation de cette nature est peu coûteuse. Il existe, à **Paris,** un centre de démonstration.

Un appareil, producteur d'ozone pur (ne dégageant pas de peroxyde d'azote toxique), peut encore vitaliser le sujet en cours d'entraînement (voir R.P.J.) (1). Un nébuliseur chargé de sérum marin (ionisé) et d'essences de plantes aromatiques peut, également, répandre dans la pièce des effluves revitalisants.

---

(1) R.P.J. = Régénérateur-Polyvalent-Jauvais. Documentation complète contre 6 timbres à : Institut de Psycho-Biologie Appliquée, 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - Bordeaux (F).

On peut reproduire en salle la luminosité, l'aération, l'atmosphère des sous-bois ou de la haute montagne. Répétons-le, cela n'est jamais fait et, pourtant, **l'installation est facile.**

c) Le **bain de Mer.** Facilement réalisable par l'eau ordinaire à laquelle on ajoute du **sel gris** ou du **sérum marin.**

Ses propriétés physio-biologiques et ses indications physio-médicales ont été exposées dans l'ouvrage de l'un de nous : **Guérir sans nuire** (2). Nous n'y reviendrons pas.

CONCLUSION

Les cures de **désintoxication** et celles de **revitalisation** forment un « tout » biologique ; elles se complètent. Il ne peut pas être question d'appliquer un **procédé de revitalisation** en négligeant toute **cure de désintoxication.** Inversement, toute **cure de drainage** doit s'achever par des **pratiques vitalisantes.**

L'hygiéniste (ou le médecin), qui se refuse à suivre cet impératif, n'a pas compris notre Enseignement et ne fait pas de l'hygiène **naturelle** (vitale ou active).

Bien entendu, toutes nos indications sont succinctes et méritent d'être plus approfondies. Nous n'avons fait que donner des **idées générales.**

Les ouvrages spécialisés ne manquent pas. Nos éditions ont édité et comptent encore éditer de nombreux livres traitant en détail de chaque application. Cela sera fait, et nos étudiants recevront les manuels à mesure des parutions.

---

(2) Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, Bordeaux.

Pour le moment, ils trouveront des développements complémentaires dans le bulletin « Santé et Beauté » et dans le **bulletin intérieur** de la **Fédération Française de Naturopathie** (1).

L'étudiant doit bien retenir le **schéma** que nous avons voulu lui représenter dans l'**unité** des phénomènes de santé, de maladie et d'autoguérison et dans l'**unité** des moyens de prévenir et de guérir (biologiquement) par désintoxication et revitalisation (guérison **biologique** ou **autoguérison** vitale), en dehors de toute **pratique** dite **médicale** (allopathie).

INSTALLATION D'UN CENTRE D'HYGIENE NATURELLE
OU
« INSTITUT DE CULTURE HUMAINE »

1° L'**Institut** doit comprendre plusieurs pièces coquettement installées : bureau, vestiaires, salle d'entraînement, salle d'applications, douches, salle d'hydrothérapie et de relaxation psychosomatique.

A cet Institut peut être annexé un petit magasin ou une vitrine de vente de **produits de régime** (diététique).

2° Les appareils les plus utiles sont : spiromètre, toise, bascule, glaces, haltères et barres, appareils de sudation, douches, baignoires, installation de lumière solaire et autres, bol d'air pour les arômes, oxygéno-ozonisateurs, médecine-balls, magnétophones, électronisateurs, vibrateurs.

---

(1) Pour recevoir régulièrement cette revue et ce bulletin, il faut, tout simplement, adhérer à la **Fédération Française de Naturopathie** (F.F.N.). Renseignements à : Editions « Série Radieuse », 34, rue Porte-Dijeaux, Bordeaux, qui transmettra.

3° La publicité doit être faite sur les grands points qui intéressent actuellement le public : **Désintoxication, Revitalisation, Rajeunissement, Amaigrissement, Oxygéno-relaxation, Soins physio-esthétiques et corrections des imperfections corporelles féminines, Développement musculaire, Régimes de santé et de vitalité, Cure anti-cellulitique.**

Elle peut être réalisée dans la presse locale par petites annonces indiquant l'adresse de l'**Institut** et le nom du **Directeur.** Dès la création, cette publicité est indispensable ; elle peut ensuite être périodique et moins soutenue.

4° Les consultations sont des consultations hygiéniques, diététiques et psycho-biologiques. Les applications sont des mesures de **physiologie** ou de **biologie appliquée** et non des **traitements** (au sens allopathique du mot). A la rigueur, on peut parler de **soins** hygiéniques, comme on dit des **soins** esthétiques. Les sujets sont des **clients** et non des **malades** (nuance).

5° **Cartes** et **prospectus.** Ils doivent rappeler vos principales activités et vos titres. Mais cela doit être fait avec réserve et bon goût.

Nos services donnent, gratuitement, tout conseil pour publicité, installation, etc. Les étudiants peuvent nous soumettre tous leurs problèmes, toutes leurs difficultés dans la création de leur futur **Institut de Culture Humaine.**

6° Nous rappelons l'intérêt de joindre à l'Institut un magasin de **vente** de **produits de régime**, de **livres de santé, appareils de physiologie** et **de physio-esthétique, produits d'Hygiène et de beauté** (essences végétales, etc.).

Dans ce cas, voir le contrôleur et prendre **une patente à forfait** en raison de l'extension possible du magasin.

Les Instituts situés en étage et ne disposant que d'une vitrine intérieure (c'est-à-dire ne donnant pas sur la rue), peuvent obtenir des « patentes » réduites d'artisan. Bien se renseigner à ce sujet et tenir nos services au courant.

MODELES D'EN-TETES DE LETTRES

Y... B...
Hygiéniste Diététicien
diplômé du C.E.S.H.
ou de U.S.H.
Adresse : ....
PARIS

Institut de Culture Humaine
Désintoxication
Revitalisation
Amaigrissement
Oxygéno-relaxation
et **régimes**
de Santé et de Beauté

Suite de modèles d'en-têtes de lettres

Oxygénation et relaxation
Hatha-Yoga
Régime de santé
Culture organique
Entraînement respiratoire
Extension et correction
vertébrales
etc.

Institut de Culture Humaine
Directeur Y. B...
Hygiéniste Diététicien
Diplômé (C.E.S.H.)
ou (U.S.H.)

Cures de Désintoxication
Revitalisation
Rajeunissement
Amaigrissement
Développement et Corrections des imperfections corporelles, etc.

MODELES DE CARTES DE VISITE

1° H... X...
Hygiéniste-Diététicien
Diplômé (C.E.S.H.) ou (U.S.H.)
Adresse : .... reçoit sur rendez-vous
Tél. : ....

2° Professeur H... B...
Hygiéniste-Diététicien
Diplômé du C.E.S.H. ou de l'U.S.H.
Adresse : .... reçoit sur rendez-vous
Tél. : ....

3° Y... B...
Professeur diplômé
Hygiéniste-Diététicien
Adresse : .... reçoit sur rendez-vous
Tél. : ....

PLAQUES EXTERIEURES

1° **Institut X... Y...**
Culture humaine.

2° **Institut de Culture Humaine**
Directeur X... Y...
Diplômé ....

3° **Institut de Santé et de Beauté Naturelles**
Professeur X..., diplômé. PARIS.

4° **Professeur X... Y...**
Culture Humaine (ou Centre d'Hygiène Naturelle).

5° **Institut d'Hygiène Naturelle**
Professeur X... N...

6° **Désintoxication-Revitalisation**
Institut de Culture Humaine
Professeur Y... B...
(diplômé).

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 8

1° Qu'est-ce que le **diencéphale ?** Comment agit-il sur l'élimination ? Quel est son ennemi ?

2° La relaxation spontanée et provoquée pendant le jour. Quelle est votre méthode ?

3° Le **sommeil naturel nocturne.** Les règles d'un sommeil réparateur.

4° Les **aliments humains.** Le régime du malade et du bien-portant.

5° Comment pallier à la **dévitalisation des aliments ?**

6° Qu'est-ce que **l'exercice ?** Quelles sont les méthodes d'entraînement physique ? Leurs avantages et leurs inconvénients ?

7° Les **dangers du sport de compétition,** de record et de spectacle ? Pourquoi est-il une méthode « antirevitalisante ».

8° Les **manipulations,** leurs formes, leurs techniques.

9° **Vibration** et **suspension** suffisent à libérer les boîtes articulaires vertébrales.

10° Les **bains de soleil et d'air.** Comment les concevez-vous ? Avantages et actions physio-biologiques.

2e PARTIE

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 9

HYGIENE, DIETETIQUE ET NUTRITION

LEÇON n° 9 : Etudes des méthodes bromatologiques.

LEÇON n° 10 : Méthode des aliments biologiques.

LEÇON n° 11 : Les aliments humains spécifiques.

LEÇON n° 12 : La dénaturation des aliments.

LEÇON n° 13 : Erreur des régimes.

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

(Hygiène, Diététique et Nutrition)

LEÇON N° 9

ETUDE DES METHODES BROMATOLOGIQUES LES PLUS CONNUES ET CRITIQUE OBJECTIVE.

GENERALITES. — Nous savons qu'en **Naturopathie,** l'hygiène et la médecine sont représentées par des méthodes identiques. Ces méthodes varient **non en nature mais en degré** (fréquence ou intensité) en fonction des besoins, que le sujet soit **sain** ou **malade** et **quelle que soit sa maladie symptomatique** (qui n'est qu'un effet).

Le Naturopathe n'intervient pas — directement — dans le mécanisme intime des cellules ; il ne « médicamente » pas ; il se contente d'épurer les humeurs par des manœuvres d'élimination **(cures de désintoxication)** et de combler les carences **(cures de revitalisation).** Il pense que la **Force vitale,** d'origine subconsciente, qui se manifeste surtout par les **voies** du **système neuro-végétatif** (système nerveux autonome, parasympathique et orthosympathique), sait mieux que quiconque ce qu'elle a à faire pour **défendre, protéger** et **reconstruire** l'**organisme,** à condition que rien ne vienne entraver sa liberté d'action. Ainsi, la Santé est maintenue par cette « force » (naturelle) ; de même, le retour à la santé (c'est-à-dire la guérison) est uniquement son fait. Rien ne peut se produire sans elle. Toute guérison est une

« autoguérison » (1). Il est, donc, normal que les procédés qui cultivent ou excitent la **force vitale** soient les mêmes dans l'**état de santé** que dans l'**état de maladie.** Ces procédés se classent en deux groupes :

A) Les **cures de désintoxication,** dont le but est d'**épurer les liquides humoraux** (sang, lymphe, fluide cellulaire), intéressent les **grands émonctoires classiques** (peau, poumons, reins, intestins) ; et la **relaxation neuro-végétative,** qui en fait partie intégrante, autorise la fonction d'élimination.

B) Les **cures de revitalisation,** dont le but est de **combler les carences** (creusées par la toxsanglymphe d'une part, et par les cures d'épuration de drainage, d'autre part), sont axées non seulement sur les **contacts avec les éléments naturels** (air, soleil, eau, radiation, etc.), mais encore sur la **reconstruction orthoplastique du corps** par les manipulations variées et l'exercice et, enfin, sur une **bromatologie conforme à la nature humaine** (c'est-à-dire une diététique et nutrition spécifiques et naturelles en fonction des dispositions anatomo-physiologiques de l'homme).

Nous avons étudié à la leçon PATHOLOGIE ET THERAPEUTIQUES les divers procédés de **Désintoxication** et de **Revitalisation.** Il nous reste à en étudier un des plus importants : la **bromatologie.** L'importance des études bromatologiques n'échappe à personne. Leur rôle grandit chaque jour ; et les connaissances qu'elles apportent sont appelées à tenir une place de plus en plus grande dans la pratique journalière de l'**hygiéniste,** de l'**auxiliaire médical** (masseur, infirmier, magnétiseur, professeur de culture physique) et du **médecin.**

---

(1) Une guérison par le sujet lui-même et non par le médecin.

« POUR QUELLE RAISON LE PROBLEME BROMATOLOGIQUE S'EST-IL POSE AUX HOMMES ?

Un jour il s'est formé dans l'esprit des plus sages cette pensée que « **la nourriture devait avoir une influence sur la vie des organes ; et que, de nos aliments, devaient logiquement dépendre nos états de santé** ».

Ce fut le point de départ des recherches. Cela remonte bien avant **Hippocrate** et l'**Ecole de Cos.** Il serait difficile d'en fixer l'origine. Qu'on sache, seulement, que 10 à 15 000 ans avant nous existait une science médicale en Orient, qui était le fait de praticiens fort habiles dans l'art des **régimes.**

La réputation de ces praticiens était grande et justifiée ; et ils avaient raison d'élever les régimes à la hauteur d'une grande médecine. **Les modernes, insensiblement, retournent à cette idée première.**

Cela s'explique parce que la vie est conditionnée par le phénomène de la nutrition.

Toutes les substances vivantes, des plus simples aux plus complexes (des bactéries aux hommes), ont besoin, pour se développer et persister dans leur être, de **se** nourrir, c'est-à-dire d'emprunter au milieu extérieur des substances complexes pour en tirer (par un chimisme interne propre à chaque espèce) des **éléments** de remplacement de leurs tissus usés et du carburant pour assurer leurs mouvements organiques et de relation.

Ces substances complexes appelées **aliments** sont plastiques ou **dynamiques,** comparables dans leur ordre à l'**acier** qui répare la locomotive et au **charbon** qui la propulse. Les aliments sont indispensables à la vie. Cette loi est formelle. Il n'y a pas d'exception. On ne connaît pas d'êtres vivants capables de vivre, indéfiniment, **sans manger.**

La vie a, donc, pour facteur l'aliment, et cela à tous les étages de son évolution.

1° Les **végétaux** (c'est-à-dire les êtres vivants qu'on appelle les plantes) tirent du sol et de l'air, par leurs **racines** et leurs **feuilles,** les minéraux bruts, l'eau et le carbone pour faire la synthèse des amidons et des sucres (ou hydrates de carbone) qui sont leurs aliments. Ils réalisent cela grâce à la **fonction chlorophyllienne,** qui capte les « grains de soleil ». L'azote indispensable leur est fournie par des bactéries qui vivent sur leurs racines et fixent l'azote atmosphérique. Ainsi, la bromatologie des plantes se trouve-t-elle réduite aux **techniques de l'agriculture** qui apportent au sol de l'air et de l'eau par le labourage et des minéraux par les engrais. Cette « diététique » soulève, déjà, bien des problèmes et pas mal de controverses quant à l'usage des engrais, leur nature et l'entretien de l'humus (voir notre cours d'agrobiologie).

Nous entrevoyons là les difficultés inhérentes à toute la bromatologie. Mais passons rapidement, pour en arriver à l'**alimentation des animaux.**

2° Les **animaux** n'ont pas la **peau verte** ni de **racines.** Ils ont eu en partage des dents et des griffes. Aussi, pour se nourrir, ils mangent d'autres êtres vivants déjà constitués, plantes ou animaux. Pour vivre, ils volent à d'autres êtres leurs réserves, leurs substances. Les animaux mangeurs de plantes sont dit **herbivores ;** et les mangeurs de chair sont dits **carnivores.** Tous ont un tube digestif dans le but d'assurer cette fonction. Ce tube est pourvu d'une **bouche** avec sa **denture** spéciale, d'un estomac, d'un intestin, de glandes digestives spécialisées (pour assurer la dégradation des aliments) et d'un anus pour rejeter les déchets de ce raffinage. Un système parallèle (foie et reins) assure le **stockage** des produits finis et l'élimination des produits usés.

En gros, ce qui caractérise les animaux, c'est leur incapacité de profiter directement des ressources du sol, de l'air et du soleil, à la manière des plantes, grâce à la **photo-synthèse.** Les minéraux, par exemple, doivent être ingérés par eux sous leur forme végétalisée (ou animalisée) et se présenter dans leur **complexe organique** (ayant appartenu au préalable à un être vivant). Ils doivent en quelque sorte être « dynamisés » par processus vitaux. Cette remarque a son importance :

a) **D'abord, elle permet de comprendre pourquoi certains minéraux** (par exemple l'arsenic et l'iode) **sont des poisons violents à l'état brut,** alors qu'ils deviennent, au contraire, d'excellents aliments vitalisants dans leurs formes végétalisées de choux, de cresson ou d'algues.

b) **Ensuite, elle révèle les raisons qui font que les minéraux bruts** (tels le fer ou le calcium), s'ils ne sont pas des poisons, sont néanmoins des corps **inassimilables,** qui ne se fixent pas et qui sont éliminés sans avantage ou surchargent inutilement les tissus ; alors que le **calcium** du lait et le **fer** de l'ananas, par exemple, sont rapidement et intégralement assimilés.

A l'état naturel, les animaux (dits sauvages), vivant selon leur instinct, ne se trompent pas et ne se posent pas de problèmes diététiques. Chacun va à sa proie ou à sa pâture, sans aucune faute, respectant l'ordre des choses.

Cependant, l'homme, domestiquant l'animal, a modifié sa formule alimentaire à des fins de rendement. Dans ce domaine, encore plus qu'en agriculture, nous assistons à une véritable spoliation des organismes vivants. Pour des raisons purement mercantiles on n'hésite pas à introduire des **sulfamides** et des **antibiotiques** dans les pâtées des jeunes animaux et des **hormones sexuelles** et des **vitamines de synthèse** dans celles des adultes.

La diététique animale est tombée sous le coup des laboratoires ; et les aliments composés pour animaux sont devenus des **aliments chimiques** (ou chimifiés). Cette dénaturation des aliments a une profonde et néfaste répercussion sur la santé des bêtes... et des Hommes.

3° L'Homme, cultivant les plantes et nourrissant les animaux, a donc jugé bon, également, de justifier ses propres pratiques alimentaires ou de les modifier suivant des **normes diététiques,** spécialement étudiées à son égard. Mais il a mis à contribution sa **logique passionnelle** plus que la **logique tout court,** pour résoudre son propre problème diététique. Il s'est attribué le maximum de droits et le minimum de devoirs. Ainsi, sont nées des **théories fort habiles** (comme l'**omnivorisme,** le **calorisme,** etc.). Tellement habiles que chacun peut trouver toujours tout ce qui lui plaît et satisfaire, à la fois, sa conscience et son goût sans aucune difficulté. Des théoriciens, plus sévères, ont réagi contre cette tendance en prônant des régimes de grande austérité, et la lutte a commencé entre les deux extrêmes ; **mais toutes les écoles sont passées à côté du véritable problème biologique :** celui des aliments **spécifiques** et **naturels,** sur lequel repose notre propre théorie, théorie basée sur des faits scientifiques indiscutables.

Comment l'Homme — au milieu de ces considérations trop souvent extra-diététiques — **est-il arrivé à déterminer quels devaient être les aliments qui lui convenaient le mieux,** en qualité et en quantité, et à formuler ses **régimes** et ses **rations ?**

Mystiques, théologiens, chimistes, biologistes, médecins, empiriques — chacun à leur manière (et suivant leur conception propre de la vie) — ont répondu en énonçant des théories fort différentes.

Nous allons examiner ces diverses théories.

Nous classons les méthodes dites « diététiques » (bromatologiques) en trois groupes :

1er Groupe : les méthodes d'origine **empirique.**

2e Groupe : les méthodes d'origine **philosophique.**

3e Groupe : les méthodes d'origine **scientifique.**

1° Passons à l'étude du premier groupe : **celui des méthodes d'origine empirique,** qui sont le **sensualisme,** le **conformisme,** l'**optimisme,** le **sentimentalisme,** le **culturisme** et le **naturisme.**

A) **Le sensualisme a pour fondement le plaisir. « Est un aliment correct tout aliment bon au goût. »** On le défend au nom du principe que « tout ce qui plaît est bien digéré », en vertu du « psychisme du pylore » de CARNOT ou des « sucs appétenciels » de PAVLOV.

Critique : Il est certain qu'on digère mieux ce qu'on mange avec plaisir. Les mets qui déplaisent ne passent pas. Le malheur, dans cette théorie, est qu'elle autorise **tous les aliments** (même ceux qui font du mal) du fait **que tous les goûts sont dans la nature humaine.**

B) **Le conformisme a pour fondement, comme on s'en doute, l'usage** (l'habitude ou la coutume). **Est bien ce qui se fait, et il n'y a rien à modifier.** Nos aliments habituels sont les bons. Les peuples ont des habitudes diététiques qui ont créé des dispositions digestives qu'il faut respecter.

Critique : L'habitude peut créer des dispositions plus grandes pour digérer tel ou tel aliment, **mais cela ne signifie pas que l'aliment en question soit bon.** Au pays des foies gras, les fils (s'ils sont malades) doivent-ils continuer à manger comme les pères ? Si oui ! **c'est vouloir perdre son foie pour sauver sa foi dans le foie.**

C) **L'optimisme a pour fondement la joie.** Sa règle est : **« manger joyeusement et tout ira bien ».** Pas de discussion, pas de dispute à table. Pas de décharge d'adrénaline dans le sang ou au cours des digestions.

Critique : Cette théorie a le mérite d'**attirer l'attention sur les processus de la digestion.** Rappelons-nous l'expérience classique du chat. Cependant, cette théorie est incomplète. En général, les banquets sont joyeux, mais les lendemains sont tristes. Boire en chantant ne protège pas le buveur d'une bonne cirrhose du foie.

D) **Le sentimentalisme a pour fondement la bonté.** Cette théorie interdit de manger des produits animaux au nom de la charité. C'est le **végétalisme sentimental** des mangeurs de salade.

Critique : Le végétalisme « scientifique » peut avoir une valeur, notamment sur le plan de la monodiète hypotoxique ; celui-là n'en a aucune et ne correspond à rien.

E) **Le culturisme a pour fondement l'exercice.** Sa règle, assez simpliste, laisse entendre que **l'aliment importe peu pourvu qu'on exerce son souffle et ses muscles.**

Critique : Nous ne mésestimons pas la valeur de l'exercice ni celle des muscles, véritable « chaudière » de l'organisme, ni le travail des abdominaux qui réveille le péristaltisme intestinal ; **mais, pour nous, c'est le carburant qui commande au moteur et non l'inverse.**

F) **Le naturisme a pour fondement la vie naturelle et la nudité au soleil.**

La primauté est donnée en l'ensoleillement. Sa théorie est celle d'un végétarisme assez large avec beaucoup de tolérance, pourvu qu'on **aille nu.**

Critique : Nous ne nions pas la grande valeur des bains atmosphériques. Tous les paysans de France qui vivent de cochon, de vin et de pain blanc seraient morts, depuis longtemps, s'ils n'avaient pas le **grand air** pour activer leurs oxydations. Cependant, nous avons vu des citadins fumeurs de pipe, buveurs d'apéritifs et mangeurs de graisses cuites... en tenue d'Adam.

Leur nudité du dimanche était insuffisante pour compenser leurs erreurs de tous les jours.

En résumé, ces théories d'origine empirique manient surtout le paradoxe et acceptent moins de discuter de l'aliment que des autres modes de vie.

2° Passons, maintenant, à l'étude du deuxième groupe : celui des **méthodes d'origine philosophique.**

On les divise en deux classes : celles à fondement **métaphysique** et celles à fondement **théologique.**

A) Un **système diététique** à fondement **métaphysique** est représenté par la théorie alimentaire du **Inn** et du **Yang,** des Orientaux. Les aliments sont classés et conseillés en fonction de ces deux qualités et doivent venir **rééquilibrer par complémentarisme** les qualités Inn et Yang du mangeur. En pratique, cette diététique aboutit à une sorte de **monodiète** aux céréales, avec réduction considérable des quantités et abandon des fruits et liquides.

Critique : Les résultats de cette monodiète, restrictive et sèche, sont excellents dans certains cas pathologiques (obésité, néphrite, ulcérations, etc.). Mais il s'agit là d'un système de cure momentané, qui ne peut, en aucun cas, être appliqué à **tous** et **continuellement** en raison des dangers évidents qu'il présente à la longue.

B) **Une autre théorie d'origine métaphysique** est celle du **végétalisme des Hindous,** qui croient en la métempsycose. Au nom de la « **transmigration des âmes** », les sacrifices d'animaux sont interdits. En tuant un animal, on risque de priver une âme de son substratum corporel et de compliquer sa destinée (Karma). La famine, à plusieurs reprises, s'est abattue sur les Indes, mais les **vaches** ont continué à brouter en paix.

Critique : Il est difficile de juger de la valeur de cette théorie qui se place sur un plan transcendantal et qui renferme, probablement, quelques vérités.

Sur ce même plan, mais à l'autre extrémité, il faut situer **l'anthropophagisme** (ou cannibalisme) qui est aussi une **théorie à fondement métaphysique.** En effet, un « papou », par exemple, ne mange pas un autre homme parce qu'il a faim ; mais il mange le **cœur** de son adversaire pour avoir son courage, ses **yeux** pour avoir son adresse, son **cerveau** pour avoir son intelligence, etc. Il y a là une transposition de la qualité morale sur l'organe, qui est supposé en être le siège. C'est une pratique de sorcellerie.

C) **Les théories qui ont pour fondement la théologie sont, en général, les grandes prescriptions d'ordre alimentaire faites par les prophètes de toutes les religions constituées.**

Les arabes jeûnent lors du ramadan ; et les chrétiens ne mangent pas de viande les jours saints. Mahomet a défendu le sang, le cochon et le vin. Toutes les religions ont leurs **interdits.**

Cela cache, assurément, des **préoccupations** dites **diététiques** de la part des réformateurs. Mais il est difficile d'en juger et d'en discuter sur le plan exclusif de la Santé organique.

3° Enfin, nous arrivons au troisième Groupe, le plus important, celui des **méthodes d'ordre scientifique** (6 catégories).

A) **Les théories de l'Omnivorisme** représentées par la théorie des **calories** et celle des **rations chimiques.**

La théorie des calories (inventée par ATVATTER) classe les aliments d'après leur **valeur calorifique** (c'est-à-dire d'après le nombre d'**unité-chaleur** qu'ils dégagent en brûlant). L'unité chaleur est appelée Calorie ; et une « table des Calories » indique la **valeur calorigène** de chaque aliment.

D'autre part, le corps (en vivant) dégage de la chaleur ; cette perte, calculée en calories, donne de **2 000 à 3 000 calories par 24 heures,** suivant le travail, le climat, le sexe, l'âge, etc.

La méthode « diététique » consiste à compenser les pertes en calories du corps en faisant ingérer une masse alimentaire de valeur calorifique égale.

Critique : cette théorie est une caricature de la diététique. L'organisme n'est pas une chaudière qui se satisfait uniquement de calories. Il ne brûle pas n'importe quel aliment. Il existe des **aliments spécifiques** dont il faut tenir compte, si l'on ne veut pas tomber dans l'absurde. Enfin il y a des **principes vitaux :** vitamines, diastases, etc. qui échappent à cette mesure quantitative.

La **théorie des rations chimiques** est un compromis. Considérant le caractère excessif du calorisme, les chimistes lui ont adjoint un rectificatif ; celui des trois éléments constitutifs : **glucides, lipides** et **protides.**

A l'analyse, ces trois éléments se trouvent dans l'organisme ; il importe, donc, de les retrouver dans les

aliments nécessaires au corps et de les donner en proportion convenable : **1 g de protides, 5 g de glucides et 1 g de lipides** (par kilogramme de poids corporel).

Le **principe de l'isodynamisme,** cher à RUBNER (qui prétendait que n'importe quel aliment pouvait sans dommage se substituer à un autre, pourvu que l'égalité calorifique soit respectée), est, ici, dépassé. L'**hétéro-dynamisme** vient de naître, qui trouvera sa formule achevée dans notre **théorie de la spécificité**

Critique : Cette théorie des rations chimiques reste, cependant, trop caricaturale. Les rations grasses ne sont peut-être pas nécessaires. D'autre part, les substances de chaque famille n'ont pas les mêmes valeurs. **Exemples** : les corps gras cuits et durs (ou d'origine animale, trop saturés) sont inférieurs en qualité aux huiles végétales ; les lévuloses sont supérieurs aux glucoses et aux saccharoses. Tous les amidons et toutes les viandes ne se valent pas. Cette théorie (malgré les progrès qu'elle représente sur le calorisme) défend toujours le principe de l'**omnivorisme humain** et conduit aux abus des produits animaux (graisses et viandes) à la suite des travaux de LIEBIG. Elle reste responsable de cette conception que « l'homme est fait pour **manger de tout,** de tout à la fois et sous n'importe quelle forme » (gastronomie).

B) Les **théories des oligo-éléments** (ou substances rares).

Ces théories sont, en quelque sorte, des **corrections** de détails apportés aux deux précédentes. On s'est aperçu, assez vite, qu'une alimentation correcte du **point de vue des calories ou des rations** manquait de substances impondérables nécessaires à la vie. Ces substances précieuses ont été appelées **oligo-éléments** : ce sont les

Vitamines, les **Minéraux,** les **Catalyseurs,** les **Diastases,** les **Electrolytes,** les **Ferments,** les **Enzymes,** les **Hormones,** les **Auxines,** les **Tréphones** et autres **stimulines.**

FUNK, le Père des Vitamines ; BUNGE, le père des minéraux ; CARREL, le père des Tréphones furent les pionniers, dans ce genre de recherches.

Critique : Toutes ces théories des oligo-éléments représentent un grand progrès en **bromatologie** (diététique et nutrition). Cependant, nous reprochons à ces théories : d'abord de ne pas faire de différence entre les oligo-éléments **naturels** et ceux de **synthèse ;** ensuite de chercher à tout prix à « revaloriser » un régime sans s'intéresser aux bases mêmes de ce régime, souvent incorrectes.

C) Les **théories des réductions quantitatives.**

Le principe général de ces théories porte sur la quantité qu'il est conseillé de réduire, souvent à l'extrême. Le problème que se sont posé les théoriciens de ce système est celui-ci : **il ne s'agit pas de savoir combien** (en quantité) **il faut manger, mais combien peu** (en qualité) il faut pour vivre. Leurs recherches ont porté sur la **réduction massive** de toutes les substances alimentaires, pour en **conserver seulement l'essence.** Nous sommes, ici, à l'opposé du calorisme quantitatif.

— Le premier qui eut l'idée de ce système fut Louis CORNADO, qui réduisit ses aliments à 340 g par jour, d'où le nom de **régime pesé** donné à la méthode. Le résultat fut excellent, il vécut 150 ans et sa femme 120 ans. Actuellement le Docteur THOMSON, dans sa clinique de Kingstone, en Ecosse, a repris cette méthode et limite à 10 grammes par kilogramme de poids corporel la quantité alimentaire permise, chaque jour, à ses malades. JESUS indiquait 1 000 g (par 24 h).

— Le second chercheur, dans le même ordre d'idées, fut le Docteur FLECHTER, qui conseillait de mâcher chaque bouchée **30 à 40 fois** et de bien insaliver avant d'avaler. Cette lente déglutition réduit de 50 % le volume alimentaire habituel et ce qui reste profite mieux. Le nom de cette méthode est devenu le « flechtérisme ».

Critique : Toutes ces méthodes, très curieuses, sont marquées au coin du bon-sens. Elles mettent l'accent sur le facteur : **digestibilité,** souvent trop oublié, et combattent le principe de la suralimentation, catastrophique 9 fois sur 10.

En effet, le meilleur aliment doit se mesurer aux possibilités digestives de chacun.

La réduction quantitative facilite toutes les digestions et autorise bien des erreurs. « Mange ce qui te plaît, mais en très petite quantité », telle pourrait être la morale de l'histoire. Ajoutons, pour terminer, que le **frugalisme** fait vivre vieux. La gérontologie (ou science de la vieillesse) a plus à espérer de ces méthodes que des greffes ou des aliments miracles.

D) Les **théories des « interdits ».**

Elles sont représentées par les méthodes connues du **Végétalisme,** du **Végétarisme,** du **Fruitarisme,** du **Crudivorisme** et, enfin, du **Carnivorisme.**

Le végétalisme défend toute nourriture d'origine animale (produits et sous-produits : viande, poisson, lait, beurre, fromage et œufs) ; le **végétarisme** tolère les sous-produits animaux.

Le principe général, sur lequel repose ces théories, est que l'organisme humain n'est pas construit pour **utiliser** correctement les substances azotées trop riches

du règne animal. Seuls les animaux carnivores, avec leur **intestin très court,** leur **foie** et leurs **reins capables de neutraliser les excédents** d'acide urique ou d'urée et de les rejeter à l'extérieur sous forme d'ammoniac, sont capables de le faire, sans nuire à leur santé.

Critique : Ce principe est indiscutable. L'homme n'est pas un **véritable carnivore** (carnivore-type) et il s'intoxique en mangeant des viandes et sous-produits animaux en excès.

Cependant, les végétaliens et les végétariens (par peur des excès azotés) sont tombés dans les **excès sucrés,** c'est-à-dire dans **l'amidonisme** qui n'est pas sans danger, à son tour. L'excès des amidons et des sucres entraîne des **fermentations** (nuisibles à la flore intestinale), des **cicatrisations lentes de la peau** (prédiabétisme et diabète) et des **surcharges en acide lactique** (productrices des tumeurs bénignes). Pour lutter contre **l'amidonisme,** rendu possible par la cuisson, certains végétaliens plus sévères, à l'exemple de PHUSIS et de DIAMOND, ont interdit les graines, les céréales, les légumes secs, les pommes de terre et ont conseillé le **régime exclusif de fruits crus** (ou fruitarisme).

Critique : Le fruitarisme (excellent en tant que cure momentanée dans certaines formes d'obésité, d'arthritisme, etc.) est un excès en lui-même qui peut conduire aux pires déboires. Une cure d'un à quinze jours de diète fruitarienne est une excellente chose, mais des mois ou des années aux fruits est une méthode trop rigoureuse, surtout sous nos climats.

Le **crudivorisme,** représenté par le Biologiste RANCOULE, rectifie le crudivorisme des fruitariens, L'ennemi est toujours le feu, mais la gamme des ali-

ments permis est plus étendue. Tout ce que l'homme peut manger cru est bon. Fruits, lait caillé, fromage, coquillages, etc. Le régime est plus large et plus agréable. Il concorde assez bien avec nos **aliments biologiques.** La base du crudivorisme est : « qui mange cru, mange juste ».

Critique : Une seule : ce régime (sans aliment de tolérance) ne peut toujours convenir sous nos climats. A part cela, il est parfait.

Enfin, à l'opposé du Végétalisme, nous trouvons le **carnivorisme** scientifique (nous disons bien scientifique) défendu par un pharmacien Léon FRANC.

Successeur de LIEBIG, FRANC affirme que le **sucre** et les **amidons** (sucres indirects) sont les ennemis du foie et de nos cellules. Il conseille des **aliments carnés,** exclusivement à tous les repas.

Critique : Les expériences de RANKE et les exécutions criminelles mexicaines d'antan (à la viande et au vin exclusivement) infirment les conclusions de FRANC. Notre constitution anatomo-physiologique n'est pas celle d'un **carnivore-type** et, de ce fait, nous interdit un tel régime (qui aboutit très rapidement à la néphrite, à l'urémie, à l'anévrisme, etc.).

E) Les **régimes en thérapeutique classique.**

Ces régimes sont très connus et exposés dans tous les livres. Ils sont à **formules restrictives**, interdisant tel ou tel aliment en fonction des maladies. On distingue le **régime déchloruré** (ou sans sel) dans les maladies des reins, albuminurie, néphrite, etc., le **régime désucré** (sans hydrate de carbone) dans les maladies du foie, diabète, pancréatite, etc., le **régime maigre**

(sans corps gras) dans les maladies par excès de cholestérol, artérite, lithiase biliaire, etc., le **régime déprotéiné** (sans viande) dans l'arthritisme, l'urémie, le cancer, etc.

Critique : tous ces régimes ont leurs indications thérapeutiques et aident à rétablir la santé, mais ils représentent des **réformes trop limitées** et ne tiennent pas compte des besoins humains. Poursuivis trop longtemps, ils risquent de déséquilibrer dangereusement.

Un peu de confusion et d'incertitude dans les esprits peuvent résulter de cette longue revue des **méthodes bromatologiques.** On peut se demander qui a **raison :** des végétariens ou des fruitariens, des carnivoristes ou des flechtériens, des partisans des calories ou de ceux des régimes pesés ? **Où est la vérité ?** et comment manger **correctement** (biologiquement).

Nous répondrons à ces questions dans la leçon n° 11, du Cours Complet de Biologie, traitant de notre propre méthode (celle des **aliments biologiques,** c'est-à-dire **spécifiques** et **non dénaturés).**

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 9

Premier sujet : Quelqu'un a dit : **l'omnivorisme est la théorie la moins discutée, mais la plus discutable.** Etes-vous de cet avis ? Donnez vos raisons.

Deuxième sujet : Expliquez et commentez cette pensée : **« Il ne suffit pas qu'une substance soit calorigène pour qu'elle soit un aliment correct ».**

Troisième sujet : Quelles sont les deux grandes erreurs du Végétalisme et de son « associé » le végétarisme ?

Quatrième sujet : Quels arguments scientifiques peut-on opposer pour combattre le vieux rêve du chimiste BERTHELOT qui, en 1894, écrivait : « Les hommes, un jour, se nourriront d'aliments de synthèse, de tablettes et de pilules fabriqués dans nos laboratoires ? »

Cinquième sujet : La peur de mourir de faim a fait plus de mal aux humains que toutes les guerres et les famines réunies. Est-ce vrai ?

COURS COMPLET DE BIOLOGIE

LEÇON N° 10

METHODE DES ALIMENTS BIOLOGIQUES
(Fondement et éléments de la bromatologie humaine)

LES ALIMENTS HUMAINS SPECIFIQUES ET NON DENATURES

A) **GENERALITES :**

La **multiplicité** et la **diversité** des méthodes **bromatologiques** et, plus encore, les divergences doctrinales et les oppositions systématiques exprimées, ne lassent pas de surprendre et font naître une certaine confusion dans les esprits. Cette **confusion** aboutit à de l'incertitude dans l'action et à beaucoup de « laisser aller » à une tolérance excessive et à un doute profond au sujet de **la valeur réelle des études bromatologiques** (diète et nutrition).

On peut se demander, en effet, qui a raison des **Empiriques,** des **Philosophes** ou des **Scientifiques** et quel système est le meilleur à l'intérieur d'un de ces groupes ?

Qui détient la vérité en **Bromatologie ?** Est-ce le **Sensualiste gourmand,** l'**Hindou mystique,** le **Sorcier fétichiste,** le **Savant chimiste,** le **Médecin physiologiste** ou le **Jeûneur ascétique** ?

Comment expliquer cette profusion de **jugements contraires**, d'avis opposés, de négations et d'affirmations à propos d'une même chose, en un mot, cet **antagonisme** continuel ? Il y a là de quoi dérouter les meilleurs esprits.

Pourtant connaître la vérité en ce domaine est d'un très grand intérêt. La **bromatologie** est une science qui, plus que toute autre, doit servir de **guide à l'action** et à une action dont l'importance est capitale pour chacun de nous : celle menant à une vie saine où toutes les erreurs qui risquent de compromettre la santé (le plus précieux des biens) seraient évitées. Ainsi, nous apparaît la nécessité absolue de sortir de la confusion et d'aboutir à une solution claire et sans équivoque. A la question : « **quels sont les aliments humains corrects** ? » il faut une réponse et **une seule**, exacte, pour tous. Un vrai problème n'a jamais deux solutions.

1° Dans l'état actuel de nos connaissances physiologiques et bio-chimiques, les études **bromatologiques** permettent-elles d'attteindre à une telle certitude, **en un mot ces études sont-elles valables** ? Le scepticisme est utile au progrès de la science, mais le doute catégorique lui est funeste. Ne doutons donc pas dans ce sens. Les difficultés doivent être des stimulants. Le champ contient bien **son trésor** ; la multiplicité et la diversité des recherches le prouvent. A nous de creuser plus profondément que les autres. **Un fait est certain** : l'aliment conditionne l'être humain à plus de **90 %** dans tous ses états de santé et de maladie. On ne peut mettre en doute **la valeur biologique de l'aliment.** Expérimentalement, il est facile de ruiner les santés les plus fortes par un mauvais régime et, inversement, de sauver les plus faibles par une **bromatologie** habile.

La **médecine** (qui appartient également à la biologie) souffre des mêmes difficultés que la **bromatologie.** On

compte trois écoles médicales : les écoles **allopathiques, homeopathiques** et **naturopathiques** et, à l'intérieur de chaque école, de nombreuses méthodes très souvent en opposition violente. Cela ne signifie pas, pourtant, que la **science des soins** soit illusoire et qu'il n'y ait pas de bonne méthode pour aider à la guérison.

2° Ainsi, les études bromatologiques se révèlent **valables** malgré leurs difficultés **inhérentes à leur nature biologique.** Elles sont valables parce que la notion de l'**aliment correct** est vraie. Les recherches doivent se poursuivre parce que le **trésor existe bien.** Le principe de **l'alimentation humaine correcte** sera trouvé, un jour ; et l'accord sur les règles essentielles se fera dans tous les esprits.

Quant à nous, et pour le présent, nous avons essayé de faire progresser la solution et d'atteindre, par-dessus les systèmes et les écoles, une **vérité** nouvelle en diététique et nutrition (Bromatologie).

Cette conception nouvelle de la **bromatologie** a pour nom la **méthode biologique** (1). Son objet est l'étude des aliments proprement humains, c'est-à-dire des **aliments spécifiques et non dénaturés** qui conviennent à notre espèce. Notre méthode de recherche a reposé presque essentiellement sur le **« raisonnement par analogie ».**

B) FONDEMENTS DE LA METHODE BIOLOGIQUE.

Les remarques fondamentales, à la fois philosophiques et scientifiques, qui ont présidé à la naissance de cette méthode, sont, venons-nous de dire, issues d'un **raisonnement par analogie** (où la pensée procède par comparaison). Ces remarques s'enchaînent à la manière

(1) La paternité en revient au Professeur-Docteur P.V. Marchesseau.

d'un syllogisme ; et la dernière nous offre, en conclusion, une solution au problème posé. **Que vaut cette solution ?** Elle vaut ce que valent les arguments rationnels qui la préparent et que nous allons étudier successivement. Les remarques, au nombre de trois, sont les suivantes, dans leur ordre logique :

Première remarque : Il n'y a pas d'animaux omnivores (chaque animal a un régime qui lui est propre, c'est-à-dire « **spécifique** ») ;

Deuxième remarque : L'homme est un animal et, à ce titre, il ne peut pas être « omnivore » comme il le prétend ;

Troisième remarque : L'homme est un singe (dans la série animale) et doit se nourrir comme un singe.

CONCLUSION

Les aliments propres au singe sont les « aliments spécifiques » de l'homme, qu'on le veuille ou non.

Développons successivement ces points de vue.

Première remarque : Il n'y a pas d'animaux omnivores. Chaque animal a un régime qui lui est propre, c'est-à-dire « spécifique ». Le tigre mange de la **viande ;** le bœuf de l'**herbe ;** l'oiseau (gallinacé) du **grain** ; la hyène du **cadavre** ; le bousier des **excréments** ; le termite du **bois,** etc.

On a pu croire à l'existence **d'animaux omnivores** du fait de **l'appétit** de certaines bêtes « domestiques » ou de la dualité du **régime naturel de quelques autres.**

Le **cochon,** par exemple, semble pouvoir manger **de tout.**

En réalité, il accepte tout ce qu'on lui donne parce que ses fonctions digestives sont exigeantes. En liberté, il choisit sa nourriture comme le **sanglier** et devient, exclusivement, un mangeur de **racines sucrées.**

Mal nourri par le fermier, il tombe souvent malade (eczéma, rachitisme) et seule la durée réduite du temps d'élevage (limitée à quelques mois) masque les erreurs **bromatologiques** qui sont commises à son égard.

Le **poulet,** pour donner un exemple de dualité de régime, est à la fois **granivore** et **carnivore,** mais non d'une manière égale. C'est un grand granivore doublé d'un **petit carnivore.** Le carnivorisme est, ici, complémentaire. Nourri exclusivement à la viande, le poulet engraisse rapidement, a une croissance ultra-rapide, mais meurt de **néphrite** à l'âge adulte. Alimenté uniquement aux grains, il vit beaucoup mieux mais se développe lentement, manque d'ardeur et reproduit mal. La proportion des deux aliments semble être dans l'ordre de **80 % de grains** et **20 % de viande** crue (représentée par des vers et des insectes).

Cette dualité, qui s'observe quelquefois, ne peut, en aucun cas, être considérée comme une preuve suffisante de l'omnivorisme animal, en tant que règle générale.

Au contraire, chaque fois que nous avons étudié le régime d'un animal quelconque nous sommes arrivé à cette conclusion que l'**omnivorisme** (au sens exact du mot) n'existe pas dans la création et plus particulièrement que **l'alimentation spécifique est une loi fondamentale de la nature dans la série supérieure des mammifères.**

a) L'**observation** confirme notre point de vue. Chez tout animal, l'organisation anatomo-physiologique du

tube digestif n'est prévue que **pour une seule catégorie d'aliments** (deux à la rigueur, mais avec une prédominance très nette pour l'un des deux).

L'**herbivore** possède « plusieurs poches stomacales » pour ruminer et mieux broyer les enveloppes cellulosiques des plantes. Son intestin, d'autre part, est **très long.** Il est souvent pourvu encore d'un appendice considérablement développé, comme chez le lapin.

Le **granivore,** par contre, a un intestin très court qui lui sert non à digérer mais à déjecter plusieurs fois par jour (expulsion rapide des déchets fermentescibles). De plus, il est muni d'un « jabot-germoir » pour prédigérer les grains durs et dextriniser leurs amidons.

Les vrais **carnivores** ont des glandes digestives puissantes (à base d'ammoniac), s'attaquant même aux os ; leur intestin est également très réduit en longueur pour éviter les putréfactions cadavériques et leurs « reins laissent filtrer l'ammoniac ».

N.-B. — Les **chiens** possèdent une glande terminale à l'anus. Cette glande a pour rôle de recueillir les toxines redoutables qui se forment en cours de digestion. Lors des évacuations, cette glande est pressée par les matières ; et elle laisse écouler son contenu. C'est pour cette raison que les matières fécales des chiens sentent mauvais et que **cet animal doit rester légèrement constipé** pour se bien porter en vidant régulièrement sa glande à toxines.

Les différenciations de structure anatomique des tubes digestifs supposent des physiologies adéquates et pour cette raison des aliments spéciaux ou **spécifiques.**

b) L'**expérimentation,** à son tour, confirme les faits d'observation. Chacun peut facilement se livrer à quelques petites expériences destinées à contrôler la valeur de cette notion de spécificité alimentaire en fonction des tubes digestifs.

Essayez, par exemple, de donner de la **viande** à un lapin, ou de **l'herbe** à un chat. Ce sont des expériences faciles à faire. Vous serez vite convaincu que **l'omnivorisme** est une conception erronée, une simple vue de l'esprit.

Passons, maintenant, à notre **deuxième remarque.**

Deuxième remarque : L'Homme est un animal et, à ce titre, il ne peut pas être « omnivore » comme il le prétend.

Etant donné la loi générale admise sur la nutrition animale, pour quelles raisons l'homme ferait-il exception à cette loi ? Chaque espèce animale a un **régime spécifique** imposé par une anatomo-physiologie digestive et émonctorielle spéciale ; l'être humain n'échappe pas à cette règle de la **spécificité alimentaire** en fonction des organes digestifs et émonctoriels (excrétoires : reins, peau, intestin, etc.).

a) L'**observation** nous montre aisément que l'homme se refuse à tous **les régimes possibles,** tels qu'ils sont donnés dans la nature. Il ne mange ni du bois ni de l'herbe ni des chairs en décomposition ni des graines crues, etc. D'instinct, il repousse tous ces aliments qui feraient **les délices d'un vrai omnivore,** s'il en existait un dans la création. L'Homme, livré à lui-même, a un régime très simple et, sans les artifices de la cuisine et du feu, son **régime naturel** se résumerait à deux ou trois catégories d'**aliments crus** (avec prédominance très nette de l'un d'eux) suivant la règle énoncée plus haut.

b) L'**expérimentation,** de son côté, nous révèle que l'être humain tendant à devenir **omnivore** par la multiplicité et la diversité des **aliments cuisinés** perd très vite sa santé. L'omnivorisme règne en maître aux tables

fastueuses et gastronomiques, et ceux qui fréquentent assidûment les « grands restaurants » sont précocement marqués par les signes de la dégénérescence.

L'Homme n'est pas un **omnivore** ; il ne peut pas digérer tous les aliments possibles et il compromet irrémédiablement sa santé lorsqu'il étend sa gamme alimentaire par l'artifice du feu. Bien entendu, nous ne parlons pas des « ingrédients » invraisemblables et complémentaires que l'homme ingurgite à la faveur d'un **banquet** : alcools variés, liqueurs, tabac, entremets glacés, café, etc.

Prenez deux frères jumeaux, deux jeunes paysans pauvres venus de leur campagne et en parfait état de santé, âgés d'une vingtaine d'années ; soumettez-en un à un **régime gastronomique** bi-quotidien pendant **20 ans,** et faites continuer à l'autre pendant le même temps **son régime frugal de paysan** composé d'une soupe de légumes, de fromage et de quelques fruits. A l'âge de 40 ans, **les deux frères seront très dissemblables.** L'Homme des bonnes tables sera obèse, rouge, essoufflé, sans énergie, malade sans arrêt ; celui des champs aura conservé sa vigueur, sa sveltesse et sa forte santé. Il ignorera le médecin, alors que les jours de l'autre seront comptés. **Si l'omnivorisme humain était vrai, cette décrépitude du « mangeur de tout et de tout à la fois » ne se produirait pas.**

Passons à notre troisième remarque.

Troisième remarque : l'homme est un singe, dans la série animale. Il doit, donc, se nourrir à l'exemple du singe. Les aliments spécifiques de l'être humain sont les aliments des grands anthropoïdes (gorilles, chimpanzés, orang-outan).

a) La denture, le tube digestif des singes, avec sa poche stomacale unique, aux fines parois et aux acides

faibles, son intestin de moyenne longueur (situé entre celui de l'**herbivore** et celui du **carnivore**), son foie petit, pas assez irrigué et ses reins imperméables à l'ammoniac, indiquent clairement son destin **alimentaire.** L'homme lui ressemble comme un frère par l'anatomo-physiologie de son tube digestif ainsi que par d'autres côtés physiologiques. A part les **crocs** ou canines hypertrophiées du gorille qui servent à mordre (défense) et à déchiqueter les enveloppes dures des racines ou des fruits (et non à dévorer la viande), tout — dans la structure organo-digestive du singe — rappelle celle de l'homme. A l'autopsie, on peut s'y méprendre. Il est logique de penser : **à organes semblables, fonctions semblables. Et qui dit fonctions digestives semblables, sous-entend obligatoirement mêmes aliments.**

Il nous suffit, donc, d'observer ce que mange le grand anthropoïde en liberté, pour savoir exactement **quel est l'aliment spécifique humain.** Cet aliment, qui donne à l'Homme le maximum de santé, de force, de beauté et de longévité, qui l'immunise contre la plupart des maladies et **tend à le guérir** (notion de l'auto-guérison).

Nous avons étudié la vie des grands anthropoïdes dans les livres et **sur le vif** (en Afrique). Les gorilles, par exemple se nourrissent **essentiellement** de **fruits** et **de tiges de canne à sucre.** A cette alimentation de base (80 à 90 %), ils ajoutent **quelques produits et sous-produits animaux** (œufs, insectes, etc.). En cage, ils acceptent le lait caillé, les coquillages crus, etc. Leur régime est celui d'un animal « grand fruitarien - petit carnivore ». L'homme appartient au même type. Nous tenons beaucoup à cette **dualité** (grand fruitarisme - petit carnivorisme), car elle explique comment (à l'aide

du feu) ont pu se produire les deux grandes **erreurs humaines** en matière d'alimentation : les **excès vers les amidons** et les **excès vers les viandes.**

b) L'**alimentation spécifique humaine et les tolérances possibles à ce régime de base,** en fonction des **climats,** seront étudiés au cours des leçons suivantes.

C) LA DENATURATION DES ALIMENTS.

Il apparaît donc que **l'homme mange faux** et qu'il prend pour des **aliments corrects** des **« anti-aliments »,** par rapport à son organisation digestive (les aliments courants de l'homme ne sont pas des « nutriments »).

Mais il commet encore une autre grave erreur. Non seulement **il mange faux,** mais encore **il mange mal (en ce sens qu'il dénature de mille façons la plupart de ses aliments).** Oublions pour un instant la **notion de spécificité** pour ne considérer que celle, nouvelle, de la **dénaturation.** L'aliment est fait pour transmettre ou entretenir la **vie.** Il doit donc lui-même être **vivant,** c'est-à-dire pourvu de toutes les qualités connues **et** inconnues qui caractérisent la **Vie.** Le chimisme interne qui dégrade nos aliments obéit à des **lois** que nous connaissons mal; il élabore des synthèses, des réactions à basse température et à faible énergie dont sont incapables les chimistes dans leur laboratoire. **L'aliment** naturel de tous les animaux, quelle que soit leur espèce, est donné **cru** et il est pris **cru,** c'est-à-dire **à l'état vivant ou premier de la matière.** L'homme est le seul animal de la création à **manger cuit.** On peut admettre que la cuisson facilite l'absorption de certains aliments, mais cette même **cuisson** (dépassant la chaleur solaire au niveau du sol), ne l'oublions pas, détruit automatiquement la vie à l'intérieur de l'aliment, le **privant** de certains constituants et **rendant son raffinage**

digestif plus difficile (coagulation des albumines, carbonisation des amidons, précipitation des minéraux, volatilisation des arômes, etc.).

La dénaturation des aliments humains ne procède pas que du **feu.** L'homme s'est ingénié à dénaturer ses aliments par le **raffinage mécanique** (en isolant et en éliminant certains constituants jugés indésirables : **les aliments blancs,** pain blanc, sucre blanc, sel blanc) et par le **raffinage chimique** (usage de la soude pour extraire les **huiles** des plantes, etc.). De plus, il a inventé toute une chimie industrielle destinée à **purifier,** à **conserver,** à **embellir** tous les vrais et faux aliments humains. Les acides, les colorants, les améliorants (?), etc. tirés des goudrons de houilles et des anilines, véritables poisons, sont tolérés (hélas) dans l'industrie alimentaire des vins, de la bière, de la charcuterie, des conserves, des confitures, etc. On peut dire sans crainte d'erreur que tout aliment présenté sur la table d'un homme du XX[e] siècle, vivant dans une grande cité est un **aliment chimiqué.**

La dénaturation de l'aliment a grandi à mesure du développement de l'industrie alimentaire. Nous étudierons plus spécialement cette **notion de la dénaturation** (et des moyens mis en usage pour la réaliser) au cours des leçons suivantes.

En conclusion, l'aliment correct est toujours un **aliment spécifique et non dénaturé.** S'il lui manque une de ces deux qualités il cesse d'être un aliment correct : l'**aliment spécifique dénaturé** (par exemple : confiture pour un homme ou un singe) n'est plus un **aliment correct,** c'est-à-dire un **« nutriment ».**

L'aliment **non dénaturé,** mais **antispécifique** ne présente pas une valeur plus sûre. Exemple : viande lourde crue pour l'homme et le singe ; quant à l'aliment

à la fois **antispécifique et dénaturé,** c'est un véritable poison (par exemple : chair cadavérique cuite et conservée de cochon pour l'homme et le singe). Notons que **la hyène** et le **requin** qui vivent de la matière vivante à l'état second estimeraient cette même chair et, à fortiori, **crue.**

Cette double notion de **spécificité** et de **dénaturation** permet de comprendre ce que nous appelons **« Aliment Correct »** (« nutriment » ou encore « aliment biologique »).

Il est évident que l'homme (mangeant **faux** et mangeant **mal** à longueur d'existence) ne peut pas bien se porter. Il est également aussi évident qu'un **régime spécifique et non dénaturé** tendra à rendre à tout malade, quels que soient ses symptômes, **le maximum de santé encore possible.** Il ne peut pas y avoir plusieurs régimes variant en **qualité** pour les malades en fonction de leurs maladies ; il ne peut **biologiquement** y avoir qu'un seul régime (variant en quantité pour tous dans tous les cas) ; et ce **régime est le même que celui suivi par ceux qui sont en bonne santé.** Les régimes thérapeutiques classiques, admis en médecine allopathique ou homéopathique, rappellent les médications d'urgence. Ils ne peuvent être continués **impunément** sans engendrer finalement de graves désordres organiques.

Nous étudierons les applications du « régime biologique » au cours des leçons suivantes.

Les étudiants doivent toujours avoir à l'esprit les deux notions : **spécifique** et **naturelle.** Elles sont les clefs du problème de la **diététique** et de la **nutrition** (bromatologie).

NOTES COMPLEMENTAIRES
ETUDE CRITIQUE DE LA THEORIE DES CALORIES

Malgré les communications scientifiques, cette théorie reste la méthode « diététique » la plus connue, reprise à chaque instant par la **presse** et la **publicité.**

Aussi, avons-nous jugé bon d'en faire un examen approfondi.

A) Depuis **Lavoisier** on sait que certains aliments, les **sucres,** sont oxydés par les muscles qui travaillent et que cette combustion par l'oxygène de l'air donne du **gaz carbonique** et de **l'eau** rejetés par les poumons. Une partie plus ou moins importante de cette énergie se traduit donc dans l'organisme par de la chaleur et du travail.

B) Au laboratoire, grâce au **calorimètre,** on sait mesurer la quantité totale de chaleur qu'un corps dégage en brûlant.

Par application du principe de l'équivalence du **travail** et de la **chaleur,** on peut calculer le travail maximum **théorique** que cette combustion complète peut fournir.

Cette méthode devait tenter des biochimistes. En effet, ils pensèrent qu'ils pouvaient **déterminer toute l'énergie nécessaire à l'entretien du corps humain au repos et celle employée à se mouvoir, à exercer son métier, etc.**

Tout cela donnait une somme convertible en **calories.**

D'autre part, la combustion des aliments absorbés aux repas correspondait à une nouvelle somme de calories.

D'après ces savants, pour compenser les pertes énergétiques de l'organisme qui vit et qui se meut **il fallait que celles-ci égalisent la chaleur totale de combustion de la nourriture.**

Cette théorie simpliste, née dans le laboratoire du chimiste, fut soutenue par des savants qui ont laissé des travaux remarquables, dans d'autres domaines.

C) En France, Marcellin BERTHELOT et ses élèves déterminèrent avec précision la chaleur de combustion de milliers de substances naturelles et synthétiques, qu'ils classèrent suivant leur valeur calorifique.

D) D'après eux, comme d'après RUBNER, ces valeurs calorifiques sont **équivalentes** pour le corps humain. Autrement dit, la calorie dégagée par de la viande brûlée (oxydée) équivaut, par exemple, à la calorie produite par du sucre de canne oxydé. **Au point de vue alimentaire, il devient donc indifférent de consommer du pain, de la viande ou de la banane. Ce qui importe, c'est le total des calories de la combustion complète et non pas la qualité des aliments ingérés.** Cette théorie des **« substitutions isodynames »** a fixé à **1 600** calories le minimum de calories nécessaires à l'entretien de la vie d'un homme au repos, pesant 60 kg.

E) Allant plus loin encore dans cette voie, BERTHELOT pensa qu'on pourrait remplacer les aliments naturels par des **pilules synthétiques** contenant tous les éléments nécessaires au développement cellulaire et dont la combustion dégagerait toutes les calories exigées par le métier de l'individu.

De telles théories ont faussé l'esprit des foules et conduit à des erreurs graves. Aussi convient-il de les réfuter sur tous les points et de rétablir la vérité.

Les mesures calorimétriques faites sur des corps qu'on oxyde sont correctes. Il est exact que la chaleur dégagée par ces combustions diverses peut être transformée en travail et que cette énergie mécanique recueillie ne dépend pas du combustible utilisé.

L'expérience vérifie bien ces lois de la nature **inanimée.**

a) **Mais l'être vivant n'est pas une simple machine à vapeur capable de brûler n'importe quoi à n'importe quel moment.**

Par exemple, le charbon dégage beaucoup de chaleur dans un poêle, **mais passe dans le tube digestif de l'homme sans lui fournir la moindre énergie. La cellulose du bois se comporte à peu près de la même façon.**

Il existe donc des corps oxydables qui sont inertes (inutiles) pour l'être humain comme s'ils étaient incapables de brûler.

b) D'autres se détruisent au cours de la digestion, mais ne parviennent pas au stade final théorique caractérisé par le gaz carbonique et l'eau. L'oxydation s'arrête à des niveaux énergétiques inférieurs. Pour l'organisme, **ils sont des déchets qui brûleraient, pourtant, dans un calorimètre.**

c) Enfin, certains produits, les sels, les vitamines à doses faibles (et pratiquement sans valeur **énergétique)** sont nécessaires. Sans leur présence, sans leur effet catalytique, la digestion des aliments, la création des albuminoïdes seraient impossibles. Ils n'interviennent pas dans la théorie de RUBNER ou dans celle de BERTHELOT. C'est une lacune regrettable.

Reste la délicate question de « l'isodynamisme ». **Peut-on vraiment remplacer un « aliment type » par un autre d'une façon constante ?**
Nous répondons non.

Il n'est pas exact que la viande puisse remplacer le fruit pendant une longue durée.

L'organisme humain, par sa complexité même, a des besoins multiples. Il faut qu'il puise dans sa nourriture une grande variété d'acides aminés, de graisses et de sucres, de sels et de vitamines et, surtout, qu'il respecte l'alimentation **spécifique** qui lui convient et que celle-ci lui soit donnée sous une forme **naturelle.**

L'énergie motrice tirée des viandes n'est pas isodyname de celle des fruits. Le calorimètre ne suffit pas à classer ces deux sources différentes de force.

F) **Résumons donc les critiques adressées à la théorie trop élémentaire de l'isodynamisme.**

1° Un corps quelconque, **organique** ou **minéral,** n'est utile à l'être humain que s'il est assimilé en entier. Dans le cas contraire, l'organisme doit le rejeter sans délai, sous peine d'être intoxiqué.

2° **Tant pour les protides** (aliments azotés) **que pour les lipides** (aliments gras), **l'isodynamisme n'existe pas toujours.**

Les acides aminés ne sont pas interchangeables entre eux. Chacun d'eux a ses qualités et son rôle à jouer.

3° **Les conclusions sont identiques pour les graisses.** Un corps gras saturé unique ne satisfait pas l'ensemble des besoins en lipides. Il faut absolument ajouter des **huiles éthyléniques** plus complexes que réclament les cellules nerveuses par exemple.

4° **Divers corps, non oxydables,** parfois même à l'état de traces et, **par conséquent, inutiles au point de vue énergétique, sont nécessaires** à la digestion des aliments. Sans leur présence, l'assimilation est trop lente, voire impossible.

5° **Enfin, il existe un groupe de produits que l'appareil digestif ne peut pas transformer.** Ce sont des celluloses tendres absolument inutiles par conséquent du point de vue calorifique, mais qui jouent un **rôle mécanique primordial.** Elles balaient les intestins, les décroûtent, expulsent les déchets digestifs et les amas microbiens. Grâce à elles, les côlons conservent leur vigueur et leur activité, la constipation est supprimée et ne s'installe pas.

N.-B. — La SURALIMENTATION. C'est la conclusion ou l'aboutissement de cette théorie des calories dans le peuple. Pour être fort, il faut manger « n'importe quoi » pourvu que l'aliment absorbé soit **riche** en calories et que le total des aliments pris fasse un **total calorifique élevé,** a-t-on coutume d'entendre dire.

La santé est fonction de cette absorption massive. La peur de mourir de faim « domine » tous les gens. Les adultes s'effraient à la moindre baisse de poids et on **suralimente** des organes épuisés, qui s'effondrent encore davantage sous l'effort digestif supplémentaire qu'on leur réclame. Ce qu'on prend, neuf fois sur dix, pour de la faiblesse, n'est rien d'autre que l'état de surcharge toxinique humorale qui épuise nos réserves vitales. Lorsque le corps crie « pitié » on croit qu'il crie « famine ». Là où le repos et une alimentation **légère** et bien ordonnée (correcte, c'est-à-dire biologique) remettraient tout en place, la suralimentation compromet l'avenir du sujet et l'empêche inéluctablement de refaire sa santé. Les enfants sont les premières victimes de la **suralimentation** systématique et nocive.

La suralimentation évaluée caloriquement aboutit 99 fois sur 100 à la surintoxication et à la sous-nutrition.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 10

1° **Qu'est-ce que l'omnivorisme ?** Pour quelles raisons cette théorie a-t-elle tant de faveur auprès du public ?

2° Peut-on dire que l'Homme soit un omnivore ? Sinon, à quel type **bromatologique** appartient-il ?

3° Etudes anatomo-physiologiques comparées du tube digestif d'un **Homme,** d'un **carnivore,** d'un **granivore,** d'un **herbivore.**

4° Qu'est-ce que la **dénaturation alimentaire ?** Essayez d'expliquer **simplement** et **clairement** comment la vie ne peut se transmettre que par l'**aliment cru** (non manipulé).

5° « **Grand fruitarien - petit carnivore** ». L'Homme a versé dans l'amidonisme et le viandisme. Pourquoi ? Ses dispositions originelles sont-elles des « circonstances atténuantes » pour les deux **erreurs** commises ?

COURS COMPLET DE BIOLOGIE
(Hygiène, Diététique et Nutrition)

LEÇON N° 11

LES ALIMENTS HUMAINS SPECIFIQUES
(Notions de spécificité et de tolérance)

— QUELS SONT LES « ALIMENTS HUMAINS CORRECTS », C'EST-A-DIRE LES ALIMENTS QUI SONT DESTINES A L'HOMME DU FAIT DES DISPOSITIONS ANATOMO-PHYSIOLOGIQUES IMPERATIVES DE SON TUBE DIGESTIF ET DE SES EMONCTOIRES ?...

A) Nous avons vu qu'**il n'existe pas d'animaux omnivores dans la nature.** Chaque animal a un régime qui lui est propre, c'est-à-dire spécifique. On distingue nettement : **carnivores, herbivores, granivores, fructivores,** etc.

L'omnivorisme est une légende ; l'univorisme est seul vrai. Il faut, cependant, admettre un adoucissement à **l'univorisme exclusif,** assez rare (carnivorisme à 100 % des félins) (1). Cet adoucissement est le **dualisme alimentaire,** qui autorise deux aliments : un **majeur** et un **mineur.** Exemple, la poule mange 80 % de

---

(1) Encore que les félins (carnassiers), dévorant généralement les herbivores, font indirectement du « **petit herbivorisme** », en consommant les entrailles des herbivores dévorés, qui renferment de l'herbe en cours de digestion.

Au zoo, les félins, à qui l'on ne donne pas les « entrailles » des victimes, tombent rapidement malades, dégénèrent et meurent tout aussi vite. C'est, là, un fait qui demande méditation et réflexion.

grains et 20 % d'insectes, mais avec prédominance pour son aliment principal ou majeur : le **grain** (d'où le qualificatif de « granivore »). Autre exemple : le cheval mange de l'herbe (ou du foin) à 80 % de sa ration et du grain (avoine ou orge) à 20 %. Il reste, néanmoins, un **herbivore** par son aliment majeur.

La **loi de l'univorisme** n'est donc pas infirmée, mais bien confirmée par ces exemples où l'**aliment majeur** domine le régime et lui donne sa caractéristique. Pour désigner ce « dualisme », nous avons utilisé les expressions suivantes : la poule est un animal **« grand granivore-petit carnivore »** ; le cheval est un animal **« grand herbivore-petit granivore ».** Partout où l'univorisme n'est pas exclusif, nous retrouvons le **dualisme** (1) dans les mêmes proportions (80 % pour l'aliment majeur, 20 % pour l'aliment mineur). Jamais, nous n'avons trouvé d'animaux, vivant en liberté et dans leur milieu naturel, disposés à manger **trois ou quatre aliments** de nature différente.

B) **L'Homme, avons-nous dit, est un animal** (sur le plan de la physiologie pure). Il ne peut échapper à la loi générale de la **bromatologie** animale qui est celle de la **spécificité alimentaire,** de l'**univorisme absolu** ou du **dualisme** avec **aliment majeur.**

La découverte et l'usage du feu ont permis à l'Homme bien des erreurs et spécialement en **bromatologie** où il a pu accommoder à son usage des aliments qui n'étaient pas faits pour lui. Nous voulons parler des **amidons** (durs) et des **viandes** (lourdes), qu'il refuse à l'état **cru** (preuve en faveur de notre théorie).

---

(1) Même dans l'univorisme exclusif, qui n'est qu'apparent. Exemple du petit herbivorisme **indirect** des carnassiers.

C) **Dans l'échelle animale, l'être humain a pour voisin immédiat le grand anthropoïde** (gorille). Les anatomo-physiologies digestives (et émonctorielles) sont semblables. Mêmes organes = mêmes fonctions ; et mêmes fonctions digestives = mêmes aliments. Il ne peut y avoir d'erreurs.

Nous savons ce que mangent les grands singes vivant en **liberté** et dans leur **milieu originel.** Il nous est facile d'en déduire quels sont les **aliments humains corrects** (spécifiques).

L'Homme est un « grand fruitarien doublé d'un petit carnivore ».

Il est fruitarien à 80 % et carnivore à 20 %. Ce n'est donc ni un fruitarien exclusif, ni un végétarien (comme l'affirment certains diététiciens) et encore moins un **carnivore type.**

Les fruits en exclusivité ou les légumes verts ne peuvent être, pour lui, que les éléments d'une diététique momentanée (**cures de désintoxication de 8, 10 ou 15 jours**). Faute de quoi, il subirait de graves **carences** en acides aminés de base.

Les protides des fruits gras ne peuvent pas remplacer, pour lui, celles tirées des sous-produits animaux (œufs, fromages) ou tirées des produits animaux non sanglants (coquillages). Pourquoi ? Parce que la loi de la spécificité bromatologique n'autorise que certaines **synthèses biochimiques.**

Un **bœuf** peut tirer et synthétiser ses **acides aminés** des protéines de l'herbe ; **un Homme en est incapable.** C'est pourquoi il lui faut du **fromage,** par exemple.

Les aliments spécifiques de l'homme sont :

a) **80 % de fruits juteux, gras et secs** (pommes, oranges, cerises, melon, figues, noix, noisette, amandes, etc.) ;

b) **20 % de sous-produits animaux ou petits animaux crus** (œufs, lait caillé, fromage blanc, coquillages, etc.).

Dans cette liste, nous ne voyons ni les **amidons** (blé, pomme de terre, etc.) ni les **légumineuses** (haricots, pois, lentilles, etc.) ni les **viandes lourdes** (boucherie, charcuterie).

ARGUMENTS

Premier fait. Tout être humain perdu sur une île (des mers **chaudes**) et livré à ses seules ressources, **sans armes, sans feu,** retrouve, d'instinct, sa spécificité alimentaire : les **fruits** et les **œufs,** les **oiseaux** et les **coquillages** et, enfin, quelques racines sucrées **crues** (du type carotte sauvage). Il vit très bien, ne dégénère pas et retrouve même la **rusticité** et l'**athléticité** qui devaient être l'apanage de nos ancêtres et qui appartiennent encore aux indigènes des îles du Pacifique.

Deuxième fait. Un peuple (les Hounzas), qui habite une vallée bien exposée de l'Himalaya (il y pousse des abricotiers), se nourrit presque exclusivement d'**abricots juteux** (secs en hiver) et de **fromage de chèvre** (frais, **cru,** égoutté, **sans sucre**).

La plupart des peuples primitifs ont, ainsi, une nourriture axée sur un dualisme où **les fruits représentent l'alimentation majeure.**

Troisième fait. Mis **exclusivement** aux **fruits** et au **fromage blanc frais,** tout enfant se développe sans acci-

dents ni carences. Il ne fait aucune des maladies infantiles, habituelles. Il ne présente aucun des signes classiques de rachitisme ou de dégénérescence.

Tout malade, **quelle que soit sa maladie** (1), s'améliore rapidement par ce **régime.** L'expérimentation est facile à réaliser.

DISCUSSION : Pour fixer définitivement les idées, nous allons reprendre les grandes conceptions habituelles, en matière de **bromatologie,** à savoir : l'**omnivorisme,** l'**amidonisme,** le **viandisme,** etc.

1° **Les multiples erreurs alimentaires découlent de slogans sans aucune base scientifique, qui sont :**

a) L'Homme est un **omnivore,** qui peut **manger de tout** et de **tout à la fois,** c'est-à-dire **n'importe quoi.**

b) Pour se maintenir en santé, **l'Homme a besoin d'un minimum énergétique de calories,** qu'il peut puiser, bien entendu, dans n'importe quel aliment ou mélange.

c) **La viande est un aliment absolument nécessaire à l'homme,** faute de quoi il ne peut pas faire d'efforts physiques.

d) Les **amidons** (pain, pâtes, pommes de terre, haricots...) sont indispensables pour créer du poids.

2° **Il est très facile de réfuter ces arguments populaires (ou pseudo-scientifiques) ancrés dans les cerveaux modernes.**

Rappel : Les animaux supérieurs se classent en **herbivores** (bœuf, cheval, lapin, etc.), en **granivores** (pigeon, poule, etc.), en **fructivores** (singes, etc.) et en **carnivores** (chat, lion, tigre, etc.), suivant le type fondamental d'alimentation.

---

(1) Même l'**urémie** (qui exige habituellement le retrait des aliments azotés) ou le **diabète** (qui exige habituellement le retrait des fruits sucrés).

Les façons spéciales de se nourrir sont imposées par des **raisons anatomiques impératives** qu'on ne saurait transgresser longtemps, sans tuer l'animal. L'Homme ne peut pas échapper à cette règle. Puisqu'il y est soumis, **comme tout être vivant,** dans quelle classe doit-on le faire entrer ?

Pour répondre correctement à cette question primordiale, qui va déterminer son alimentation, observons à la fois sa **denture,** son **estomac,** ses **intestins,** son **foie,** ses **reins** et ses autres aspects morphologiques (mains, langue, faciès etc.).

A) La disposition de ses dents n'est ni celle d'un **carnivore pur** (mâchoire en « dents de scie ») ni celle d'un **herbivore intégral** (« dents meules »). **Au contraire, elle est identique à celle des anthropoïdes (grands singes), animaux fructivores par excellence.**

B) L'estomac humain est une **poche musclée unique,** que ne précède aucun organe de prédigestion (aucun jabot germoir comme chez les granivores). Il est fait pour une digestion directe par un suc relativement **peu acide** et peu diastasé en pepsine. Par sa forme et par la qualité de ses sécrétions, il ne s'apparente ni à l'appareil stomacal du **pigeon** ou de la **vache** ni à celui du **lion** ou du **tigre.** Au contraire, il est identique, à tout point de vue, à celui de l'orang-outan.

C) L'intestin humain, avec ses **dix à douze mètres de long,** se situe donc entre celui des herbivores (38 à 42 mètres) et celui des carnivores relativement beaucoup plus court (2 à 3 mètres). Semblable à celui du gorille, sa **longueur insuffisante** ne lui permet pas la **digestion complète** de **grandes masses cellulosiques.** D'autre part, il s'avère **trop long** et **trop paresseux** pour une **alimentation axée sur les viandes,** qui auraient le temps de se putréfier au cours du transit digestif.

D) Au cours de son développement de 267 jours, **le fœtus humain reste voisin de celui du chimpanzé** (durée 270 jours) **au point que l'on peut s'y tromper.** Si l'on fait avorter une guenon au début du huitième mois de portée, le « bébé » singe ressemble au bébé humain. C'est à s'y méprendre. Ce n'est que 20 ou 30 jours avant sa naissance que ses fontanelles se soudent, qu'il devient prognathe et qu'il se couvre de poils.

Par ailleurs, l'identité d'affinité sanguine entre le chimpanzé et l'Homme est rigoureuse. On y retrouve les quatre groupes sanguins : **A, B, AB** et **O.** Dans un même groupe, on peut, sans danger, transfuser le sang de ce singe à l'Homme. Ce qui prouve une certaine affinité, une parenté **généalogique.**

E) De cet ensemble de faits patents et sans tenir compte que l'être humain répugne par instinct à dévorer la bête vivante, on peut affirmer que **l'Homme ne s'apparente ni au carnivore exclusif ni à l'omnivore.** Il reste très voisin des singes supérieurs par sa denture, ses sécrétions, ses éliminations et par l'ensemble de ses réactions physiologiques.

Encore une fois, de semblables analogies conduisent à penser que l'un et l'autre sont faits pour un même régime alimentaire.

Or l'anthropoïde vit surtout de **fruits,** de quelques **pousses végétales** tendres et, enfin, au hasard des rencontres, de **petits animaux** (escargots, oiseaux, etc.) et d'**œufs.**

Par conséquent, l'homme, qui possède un appareil digestif analogue, voire identique, doit suivre un régime semblable au précédent.

Autrement dit, il ne consommera que très peu de produits animaux ; il n'abusera pas des végétaux mais, au contraire, axera son alimentation sur les fruits.

Cependant, à son **fruitarisme de base,** il ajoutera un « petit carnivorisme » pour compléter son régime et satisfaire à des habitudes ancestrales imposées à nos **géniteurs préhistoriques** par les **variations climatiques.**

Les envahissements glaciaires du début du quaternaire, en détruisant les fruitiers, les poussèrent à la chasse des animaux, en même temps qu'à l'usage du feu. **De ramasseurs de fruits et d'œufs, ils devinrent traqueurs ou éleveurs de bêtes sauvages.** Mais ce **changement de régime** est trop récent pour avoir **définitivement** transformé l'appareil digestif des races contemporaines. L'adaptation ne s'est pas faite parfaitement et encore moins évolutionnairement (c'est-à-dire dans le sens de la perfection). C'est pourquoi, l'Homme moderne n'est pas encore préparé à digérer des quantités de **viandes crues** ou **cuites** (dont les **résidus très toxiques** sont **mal éliminés**), en admettant qu'il puisse l'être éventuellement un jour.

3° **La même limitation apparaît aussi impérative et souvent beaucoup plus dans le cas des amidons** (farines, pains, etc.).

En effet, dépourvu d'organe de prédigestion, analogue au jabot (germoir) des gallinacés, l'estomac humain ne sait pas transformer en empois les féculents et autres hydrates de carbone crus. Du fait de cette absence de destruction de grosses molécules amylacées, de cette « dépolymérisation », on ne peut pas le nourrir directement des graines des céréales. Il faut recourir à la **cuisson** (bouillies) ou à la **fermentation** (pain). Mais **ces deux procédés, sous leur forme habituelle, ne sont pas suffisants** (sans compter qu'ils sont artificiels).

C'est pourquoi la consommation du **pain, même complet,** et de tous les **amidons** (amidonisme) **contraires à la morphologie de l'appareil digestif de l'homme,** est aussi préjudiciable que celle de la viande.

4° **Le besoin de viandes et de poissons,** qu'on invoque souvent, **ne repose en fait que sur des habitudes.**

Bien des peuples n'en consomment pas et restent vigoureux. Le fellah d'Egypte, par exemple, est un agriculteur infatigable et doux, bien qu'il ne vive que de pain, d'oignon, de quelques fruits et d'olives. C'est, à peu de chose près, l'alimentation séculaire des terrassiers italiens, des trappistes et de millions de chinois.

Quand on n'invoque pas la nécessité du régime carné pour les ouvriers de force et les sportifs, on prétend que, seules, les viandes permettent à l'homme d'absorber quelques acides aminés très rares qui n'existent que dans ces aliments et qui sont indispensables à la vie. On semble oublier que tout produit aminé, au cours de la digestion, est simplifié en corps fondamentaux. Autrement dit, après la première phase digestive, l'organisme se trouve en présence de **composés azotés** qui n'ont plus le souvenir de l'**albuminoïde initial.** Il est donc indifférent qu'ils proviennent de la désagrégation de protides **animaux** ou **végétaux.** C'est pourquoi **le fruitarien (gorille) fait ses « chairs »** (muscles et divers tissus) **aussi bien que le carnivore** (lion).

On ignore ou on veut oublier que l'animal ne les a pas créées directement, mais qu'il les a préparées à partir de composés d'origine végétale.

Cette observation détruit la légende selon laquelle la viande est la seule source ou la source de choix des produits azotés.

Rappelons, néanmoins, que **la loi de spécificité alimentaire,** appliquée à l'homme, exige une gamme d'acides aminés tirés d'un sous-produit animal (fromage blanc, œufs, par exemple) ou de petits animaux crus (coquillages). Tous les peuples primitifs sont des « ramasseurs de fruits, de racines et mangeurs de petits animaux **dépourvus de sang** ».

A valeur nutritive comparable, le fruit l'emporte en général sur la viande parce qu'il contient des sucres, des graisses et des albuminoïdes plus faciles à digérer que ceux des chairs animales et surtout parce qu'il n'est pas surchargé de déchets d'assimilation ou de désassimilation toujours susceptibles de former des toxines de putréfaction (source de toxémie et, plus avant, de toxsanglymphe).

Autrement dit, le fruit n'encrasse pas l'organisme, alors que, à quantité bien plus faible, la viande perturbe, fatigue et irrite la plupart des organes de la digestion et de la circulation et intoxique les humeurs. Par contre, pour le **carnivore type** comme le chat ou le chien, qui sont bien équipés en foie et reins prévus pour ce travail, la viande est un excellent aliment.

La SURALIMENTATION : Nos contemporains ont la hantise de **ne pas assez manger** pour vivre. Beaucoup d'entre eux ont peur de mourir de faim. Ils recherchent toujours des repas nombreux, plantureux, très riches en mets concentrés (suralimentation).

Ce qui importe ce n'est pas ce que l'on mange mais ce que l'on assimile et surtout ce que l'on assimile au niveau cellulaire.

Tout produit ingéré qui n'est pas utilisé par le corps est nuisible parce qu'il devient un milieu de culture microbienne (par mutation), une source de dérivés toxiques.

Tout excès alimentaire est vite une cause de dégénérescence et de maladie.

En conséquence, la sobriété conserve la santé ; les populations qui évitent le surmenage digestif sont celles qui vivent le plus longtemps.

Le JEUNE : **La bonne chère tue plus d'hommes que les privations.**

Aussi est-il sage d'aligner la quantité d'aliments aux dépenses de l'organisme et surtout à la capacité de l'appareil digestif. Bien plus, des jours de **jeûne,** qui mettent le **tube digestif au repos** et qui facilitent sa réfection, sont très indiqués. Naturellement, des jeûnes prolongés, souvent utiles chez les grands intoxiqués, ne peuvent être conduits que sous la surveillance d'un **spécialiste** (les crises **curatives** sont souvent violentes). Mais chacun peut et doit faire fréquemment une journée de jeûne.

Un jour de jeûne hydrique (par semaine) **est un moyen efficace de régénérer un organisme bousculé par la vie moderne et empoisonné par une alimentation déséquilibrée** (et antibiologique).

Au-dessus de soixante dix ans, on recommandera deux jours de jeûne hydrique par **semaine.**

La privation de nourriture n'affaiblit pas le **jeûneur.**

Au contraire, elle renforce ses moyens de défense ; elle lui permet de se purifier et d'éliminer les cellules trop faibles et les surcharges inutiles.

Le jeûne, « opération sans bistouri », est par excellence le moyen simple et naturel de se débarrasser des cellules dépotentialisées (ou malades). On ne doit pas s'effrayer de la perte de poids ni de quelques troubles

constatés (vertiges, crampes d'estomac), surtout les trois ou quatre premiers jours. L'action épurative, réalisée au cours du jeûne, est une « autolyse » des mauvais tissus, des déchets et des résidus. Les réactions qu'elle engendre sont normales.

L'ESCAPADE ALIMENTAIRE

Les règles en sont simples. Si le sujet est en bonne santé, toute **liberté alimentaire** lui est donnée une fois ou deux par mois.

Il peut manger tout ce qui lui plaît et sans restriction. Pour cela, il convient de faire cette escapade à **midi** et non au repas du soir (pour sauvegarder l'intégrité du sommeil). La veille au soir, ne pas manger et prendre, en guise de repas, une bonne infusion de bourdaine (purgation douce) et, le lendemain, c'est-à-dire le soir de l'escapade de midi, agir de même (jeûne et purge).

Cette méthode élimine tous les risques de surcharges et tous les poisons.

L'escapade alimentaire a deux avantages :

1° Un avantage physiologique : elle entraîne le tube digestif et ses organes à réagir aux excès et aux mauvais aliments (on ne sait jamais si cette gymnastique organique ne sera pas utile un jour, dans des conditions exceptionnelles).

2° Un avantage moral : elle prédispose l'esprit à la bonne humeur et, en rompant le cercle des obligations habituelles, donne au « psychisme » une liberté et une aisance de vue où sont éliminés les complexes de l'intolérance, de l'étroitesse de jugement, de l'animosité qui marquent les sectaires.

L'EXPERIENCE DU DOCTEUR KOUCHAKOFF

Les erreurs alimentaires déterminent un état « pré-pathologique » de **leucémie digestive.** C'est dire le danger des mauvais régimes d'une manière continue, **bi-quotidienne.**

Le sang humain a un taux fixe de **globules blancs qu'on situe aux environs de 5 000 au mm³**. Toute variation brusque de ce nombre indique un **déséquilibre humoral,** une attaque microbienne ou une défense énergique de l'organisme contre un envahissement de toxines.

La leucémie ou cancer du sang est caractérisée par une augmentation énorme des leucocytes au-dessus de 100 000 et même 500 000 au mm³.

Si l'on observe la concentration en globules blancs au cours d'une journée, on constate toujours de légères variations dues à des causes diverses : exercices physiques, changements de température, rhumes, digestions, etc. Elles ne sont ni importantes ni durables tant que le corps reste sain et vigoureux.

Mais, dès le **commencement** de la digestion de **certains plats,** on constate une **augmentation** continue du taux des leucocytes.

Ce phénomène peut durer quelques minutes ou quelques heures. Il n'est pas rare qu'au bout d'une demi-heure on dénombre de 10 à 15 000 **globules blancs au mm³**, c'est-à-dire **deux ou trois fois plus qu'à l'état normal.**

Ce bouleversement momentané de la formule sanguine traduit une **réaction préservatrice de l'organisme** qui se met en **défense contre un corps étranger** (introduit illogiquement dans l'appareil digestif et susceptible de se décomposer en déchets toxiques).

Tout aliment qui met en éveil les moyens de défense leucocytaire dès son introduction dans l'estomac est un **aliment inhabituel que la nature n'a pas prévu comme spécifique.** Il ne doit pas être toléré ou qu'exceptionnellement et en faibles quantités.

Autrement dit, les expériences de KOUCHAKOFF permettent de savoir si, à doses importantes, un plat est acceptable ou non.

A) Les résultats expérimentaux montrent que **les fruits, les légumes verts ne donnent pas de leucocytose digestive.** Ce sont donc des **aliments spécifiques majeurs** qu'on peut consommer en grande quantité.

B) Les légumes cuits à l'étouffée, les fruits cuits sans sucre au-dessous de 100 °C engendrent souvent une petite et courte augmentation des globules blancs, ce qui prouve que **la cuisson à l'étouffée n'est pas une méthode parfaite, mais tolérable.**

C) Les **œufs** frais, le **fromage blanc,** les **huîtres** conduisent à une élévation plus nette, s'ils sont **consommés en quantité importante.** On doit donc en user modérément et de temps à autre seulement. Ce sont des **aliments spécifiques mineurs.**

D) Contrairement aux fruits et aux légumes crus, le **lait bouilli,** les **fritures,** le **pain blanc,** les **nouilles,** les **viandes cuites,** le **chocolat,** etc., tous les **aliments déséquilibrés par une cuisson excessive** entraînent sans tarder une **« leucémie digestive »** élevée qui ne disparaît qu'au bout d'un temps relativement long. On doit donc les considérer comme **intolérables.**

A leur tour, les expériences de KOUCHAKOFF montrent que l'**Homme, de par sa réaction sanguine, est « un grand fruitarien-petit carnivore »** suivant notre enseignement, c'est-à-dire un singe, **biologiquement,** qui ne s'est pas encore adapté aux **plats cuits,** à base d'amyla-

cés et de viandes et qui, par conséquent, ne les tolère qu'exceptionnellement et en quantités modérées. L'alimentation **crue** est celle qui lui convient le mieux (quand son estomac est vigoureux et non atone à la suite d'erreurs alimentaires prolongées ou de médication intempestive).

N.-B. — Du fait que, plusieurs fois par jour, le civilisé perturbe sa formule sanguine par l'absorption inconsidérée d'**aliments antispécifiques** et trop souvent **dénaturés** par la cuisson, par les produits chimiques qui aident à les conserver ou à les parfumer, il n'est pas étonnant que son **équilibre humoral** se modifie dangereusement à la longue et que son sang déréglé ne joue plus son véritable rôle auprès des cellules. En fin de compte, il crée un **nouveau milieu humoral antinaturel** qui s'avère incapable de réagir efficacement contre les **toxines digestives** et les **toxines microbiennes.**

L'affaiblissement de la défense organique est la conséquence de cette « leucémisation alimentaire » du sang. Il se manifeste de différentes façons, dont la plus spectaculaire est relative aux blessures accidentelles. **La vitesse de cicatrisation, forcément liée à la pureté et à la vitalité du sang, est beaucoup plus grande chez ceux qui mangent conformément à la loi biologique que chez ceux qui abusent de viandes cuites, de nouilles, d'alcool, etc.**

Donc, quand des lésions se produisent dans l'organisme, intestins, estomac, poumons, etc., qu'elle soit la conséquence d'un accident ou d'une maladie dite microbienne (par exemple, la tuberculose), la cicatrisation se fait d'autant mieux que le régime n'apporte pas de perturbation dans le taux globulaire. Un tel régime est forcément un moyen puissant de guérison, le seul même.

Certes, nous admettons que notre manière de voir le problème de la **bromatologie humaine** choque un peu les idées reçues en la matière. Cependant, il faut admettre, avec nous, que jamais nous n'avons été **illogiques**

dans nos raisonnements et que toujours nous nous sommes soumis à **la vérification des faits.** Aucune utopie n'entache notre système de l'**aliment biologique humain** et l'expérience confirme notre point de vue.

NOTION D'ALIMENT DE TOLERANCE

1° **Cette notion est importante.** Le régime propre de l'homme est fait de **fruits variés** à 80 % et de **sous-produits animaux** ou de **petits animaux** à 20 % (œufs, fromage et coquillages). Bien entendu, tous ces aliments sont donnés et pris **crus.**

Cependant, nous savons que l'homme est un animal des pays **chauds.** Son habitat originel est celui des singes et, plus spécialement, les régions chaudes des îles **tropicales où la** température est adoucie **par la** mer. Les peuples les plus **sains,** les plus **beaux,** les plus **forts,** vivant les plus **vieux,** les mieux **équilibrés mentalement** sont les indigènes du Pacifique (avant la civilisation blanche).

L'homme occidental a perdu son climat et son milieu d'origine. Habillé, vivant dans des maisons de pierres, bien chauffées, il a modifié son milieu originel pour résister dans des pays pour lesquels il n'était pas fait. Ainsi, les animaux des pays chauds vivent mal dans nos contrées. Les singes ont froid et tombent vite tuberculeux. Ils trouvent difficilement leur nourriture spécifique ; et en liberté dans nos **campagnes,** ils ne passent pas l'**hiver.**

2° Pour s'adapter à des conditions qui n'étaient pas les siennes, l'homme s'est donc habillé et chauffé, mais aussi il s'est nourri avec des **aliments de grand feu** (amidons et viandes).

a) Les **amidons cuits** (faux fruitarisme humain) et les **grosses viandes** (faux carnivorisme humain) sont

devenus les **aliments de prédilection** (de base) parce qu'il a trouvé, en eux, une **chaleur** pour compenser le climat froid. En se nourrissant de la sorte, l'être humain s'est transformé en « poêle ambulant » au détriment, bien entendu, de ses organes qui ont mal supporté ce « régime de feu ».

b) Mais il a pu commettre **ces deux erreurs** parce que son régime spécifique (grand fruitarisme-petit carnivorisme) s'y prêtait.

En effet, l'habitude du **sucre naturel des fruits** lui a fait accepter le « faux sucre » des amidons cuits ; et l'habitude des **petites viandes** a permis celle des **grosses viandes rouges** d'abattoir.

c) Il en résulte que l'Homme vivant dans un milieu étranger, froid, ayant besoin d'une nourriture réchauffante a commis **deux erreurs pardonnables**, celles de l'**amidonisme** et du **viandisme.**

3° Les amidons et les viandes sont donc considérés par nous comme étant les **aliments de tolérance** (que l'on tolère à la grande rigueur). On peut autoriser ces deux catégories d'aliments à condition de respecter certaines règles, à savoir :

- **Ne pas mélanger les amidons et les viandes au cours d'un même repas.** Les digestions **alcalines** des amidons et les digestions **acides** des viandes se contrecarrient (se neutralisent et il en résulte des indigestions, c'est-à-dire des digestions extrêmement lentes, qui n'en finissent plus et qui sont épuisantes, de ce fait).

- **Ne pas manger des amidons** (pains, pâtes, haricots, pommes de terre, riz, bouillie aux farines) **mal dextrinisés** par une cuisson imparfaite.

- **Ne pas manger des viandes trop grasses** et éviter les parties brûlées (goudrons aromatiques cancérigènes).

● **Pas plus de 150 grammes de viande,** 1 à 3 fois par semaine et à midi seulement (pour adultes, de 20 à 45 ans).

● **Jamais de pain avec les viandes,** sauf les biscottes au **gluten** à 20 ou 30 ou, mieux, 40 % de **gluten.**

● **Peu de bouillies pour les bébés,** sauf une farine bien dextrinisée à usage complémentaire.

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 11

1° Montrez comment le **régime biologique** assure, à la fois, l'**immunité** et l'**autoguérison.**

2° **Qu'est-ce qu'un « aliment de tolérance » ?** Quels sont les aliments de tolérance **pour l'Homme ?**

3° **L'escapade alimentaire.** Ses formes, sa valeur physiologique et psychique ; les précautions à prendre.

4° Comment concevez-vous la **suralimentation** d'une manière **biologique** ? Est-elle possible ? Si oui, donnez un exemple **nutritionnel** (bromatologique).

5° Le **Jeûne.** Est-ce une méthode diététique ? Si oui, quel est le « régime » du jeûneur qui « dévore » ses mauvais tissus et ses résidus et déchets ? Quelle précaution faut-il prendre au cours d'un jeûne pour éviter les **crises curatives** (crise de nettoyage) ?

COURS COMPLET DE BIOLOGIE
(Hygiène, Diététique et Nutrition)

LEÇON N° 12

LA DENATURATION DES ALIMENTS
(étude des divers procédés de dénaturation en usage)

1° GENERALITES. Nous venons d'apprendre, à la leçon précédente, que l'aliment doit être spécifique et ce que sont les **aliments spécifiques humains.**

Les « aliments corrects » (spécifiques et naturels) pour l'Homme sont tous les fruits et les produits et sous-produits animaux (pouvant se manger **crus** et sans opération sanglante), c'est-à-dire les **œufs,** le **lait caillé égoutté,** les **fromages non fermentés,** les **coquillages,** etc.

Nous avons admis le **principe de tolérance** pour quelques viandes lourdes et pour les amidons bien dextrinisés, étant donné le climat.

Tous ces points clairement exposés, il reste que la civilisation moderne et l'industrialisation à outrance, qui la caractérise, ont procédé, pour des raisons de rendement et de commerce, à la **dénaturation systématique des aliments humains,** qu'ils soient **majeurs, mineurs** ou de **tolérance.** La plupart des aliments qui nous sont offerts dans le commerce ont subi des altérations multiples dans leur constitution naturelle. Ils sont « dénaturés ». L'accord est complet à ce point de vue.

2° **Qu'est-ce que la dénaturation d'un aliment ?** L'aliment naturel est une substance vivante, qui contient des éléments en **synergie parfaite** (minéraux, vitamines, sucres ou protéines, etc.) ; de plus, elle est douée d'un **potentiel vibratoire énergétique,** bio-électrique, qui caractérise la **Vie** et qui agit, semble-t-il, par un phénomène d'induction sur la cellule organique. Hélas, l'harmonie des constituants et l'énergie vitale de la substance alimentaire sont partiellement ou totalement détruites par diverses manipulations industrielles, qui aboutissent à faire d'un aliment naturel (vivant, propre à transmettre les qualités vitales) un **aliment mort** (indigeste, toxique, producteur de déchets, perturbateur de fonctions digestives et du métabolisme). L'aliment, ainsi **dénaturé** (même s'il est spécifique), ne convient pas à la **Santé.** Il engendre la toxsanglymphe, source de toutes nos maladies. L'**aliment dénaturé** est un **poison** au même titre que l'**aliment antispécifique.** Pour cela, nous avons toujours donné de l'aliment la définition suivante : **« Est un aliment ou un nutriment toute substance spécifique et non dénaturée prévue par la nature et destinée à un organisme pour assurer son développement ainsi que le maintien de ses tissus et de ses activités. »** Cette définition est celle de l'**aliment biologique** (spécifique et naturel).

Les notions de **spécificité** et de **non-dénaturation** sont les fondements de la **bio-bromatologie,** dont la paternité revient à l'un de nous (P.V. MARCHESSEAU). Nous sommes loin, ici, des notions artificielles de **calorie,** de **ration chimique** et autres inventions des Hommes de laboratoire.

La notion de « **spécificité** » est, encore, très discutée. Les uns veulent s'en tenir à l'**omnivorisme habituel** (théorie sans fondement scientifique) ; les autres n'acceptent pas notre dualisme (grand fruitarien, petit

carnivore) ; d'autres, encore, veulent demeurer sur les bases fournies par les **analyses,** sans doctrine générale. **Cependant, la notion de « dénaturation » est admise, actuellement, par tous ; et l'accord est fait sur l'utilité de manger des aliments naturels.** Le cri d'alarme a été jeté, à plusieurs reprises, dans la grande presse **(la maladie est dans votre assiette** ou bien encore **l'assassin est à votre table).** Nous sommes heureux de le constater. C'est un progrès, un effort pour comprendre **le problème de la bromatologie** et pour attirer l'attention de tous sur son importance ; cependant, nous devons avoir sans cesse à l'esprit que, sous cet angle, le **problème** de la **bromatologie** n'est que **partiellement** exposé et résolu ; il reste encore beaucoup à faire pour le faire comprendre dans son entier et faire accepter la notion de **spécificité,** qui est complémentaire à la notion de **« non-dénaturation ».**

3° **Quels sont les procédés de dénaturation ?** Ils sont au nombre de cinq : la **chaleur,** le **raffinage mécanique,** l'**épuration chimique,** l'**adjonction de produits chimiques** et les **synthèses** (ou ersatz).

Etudions rapidement chacun de ces procédés.

PROCEDE PAR LA CHALEUR

La chaleur au-dessus de 90 °C est le tombeau des **diastases,** des **vitamines,** des **minéraux.** Elle coagule les **molécules azotées** (albuminoïdes), carbonise les **corps gras** (acroléine et goudrons cancérigènes) et bloque les **sucres.** Les éléments qui résistent sont très peu nombreux.

La chaleur excessive est utilisée par la cuisinière pour faire ses fritures (200 à 300 °C), ses cuissons accélérées (marmite autoclave à 150 °C de pression), ses

conserves (100 °C pendant plusieurs heures), etc. On ne fait plus de cuisine à **feux doux** (50 à 60 °C) devant la cheminée, dans un pot de terre, comme autrefois.

Les expériences de la vie moderne ont imposé la cuisine rapide aux températures élevées. A ces températures, tous les aliments, sans exception, subissent des altérations profondes dans leur constitution, altérations qui sont dangereuses, voire franchement nocives pour la santé.

La perte des **diastases** (autour de 45-60 °C) rend la digestion difficile, voire impossible ; la disparition des minéraux de constitution crée des états d'**acatalose** et d'**acidose** préjudiciables à la vie des tissus ; enfin, la mort des **vitamines,** leurs destructions partielles engendrent des carences graves, intéressant toute l'économie. L'**albumine,** irréversiblement coagulée, refuse de se briser en acides aminés, et les hydrates de carbone surcuits se convertissent mal en glycogène.

D'une manière générale, **le feu ou la cuisson** (invention humaine) **est l'ennemi de l'aliment** qui devrait être pris **cru** (et non cuit), c'est-à-dire **vivant.**

LA CUISSON SOUS PRESSION

La cuisson ultra rapide sous pression, à haute température, est un véritable tombeau des **principes actifs** des aliments ; c'est une hérésie culinaire, une nocivité diabolique qui mettent en danger la santé publique.

Le Biologiste L.C. RANCOULE, écrit : « En raison de la température anormale qui s'élève à l'intérieur des « Marmites à couvercle boulonné », 110 à 150 degrés suivant les modèles, ces ustensiles ménagers, dont le principe est basé sur l'autoclave destiné à la « stérilisa-

tion », font périr sans aucune rémission tous les « Eléments vivants » renfermés dans les aliments et qui sont indispensables au maintien de l'existence et d'une parfaite santé.

» En un mot, avec ces marmites à couvercle boulonné qui se répandent de plus en plus dans le public ignorant, on obtient — en toute certitude — la « destruction intégrale » de tous les **éléments vivants** (vitamines, ferments-diatases et cellules de remplacement) contenus dans les **aliments naturels,** et sans lesquels le **Cycle de la Vie** ne peut plus s'accomplir.

» Avec l'usage habituel de ces engins diaboliques, il résulte donc que c'est en toute certitude la Mort qui s'insinue en nous, lentement, inévitablement et sous la forme préliminaire de maladies. »

A l'intention de ceux qui ignorent le fonctionnement de ces marmites, le même auteur précise :

« Leur couvercle contient une soupape s'ouvrant vers le dehors et maintenue sur son siège par un ressort, dont on peut régler la tension en serrant une vis.

» Si la marmite était ouverte, la pression de l'air (d'environ une atmosphère métrique de 1 kg par cm^2) ne cesserait pas de régner au-dessus de l'eau qu'on y voudrait faire bouillir et la température de l'eau ne pourrait jamais dépasser 100 °C. En effet, la température de l'eau bouillante dépend uniquement de la pression qui s'exerce au-dessus d'elle.

» Ainsi au Mont-Blanc, où la pression de l'air n'est plus que 55 % de celle du niveau de la mer, l'eau bouillante ne peut jamais dépasser la température de 84 °C. A l'altitude de 2 000 mètres, la pression de l'air est de 79 % de celle qui règne sur la mer et l'eau bouillante ne peut y dépasser la température de 92 °C. »

Cette cuisson à moindre température constitue une des nombreuses raisons du profit que l'on retire du séjour à la montagne (les aliments y sont, en effet, moins profondément détruits par la cuisson que dans la plaine).

« Si l'on veut détruire les aliments plus à fond que cela se fait au niveau de la mer, où la pression est de 760 mm de mercure, il faut fermer hermétiquement la marmite, afin que la pression puisse s'y élever progressivement quand on la chauffe de plus en plus. Pour limiter à volonté cette élévation de pression, la vis de la soupape de la marmite est marquée de trois traits. Si vous vissez cette vis jusqu'au premier trait, vous aurez **une pression qui est deux fois celle de l'atmosphère et l'eau sera chauffée à 120 °C,** c'est la température ordinaire des autoclaves, pour les conserves en boîte et on sait que les vitamines antixérophtalmiques, antirachitiques et antiscorbutiques sont presque toutes détruites à cette température. La vitamine antibéribérique elle-même, la plus résistante de toutes, est déjà nettement entamée à cette température.

» Si on amène la vis de la soupape jusqu'au deuxième trait, on obtient à l'intérieur de la marmite **le triple de la pression atmosphérique ordinaire, avec une température du contenu de 133 °C.** Enfin le troisième trait correspond **au quadruple de la pression atmosphérique avec une température de 144 °C.**

» Cette dernière température détruit la structure cellulosique microscopique des plantes (qui règle le débit des principes nutritifs de l'intestin vers le sang et prévient la constipation), modifie les sels minéraux, devenus moins assimilables, et rend presque entièrement indigeste l'albumine alimentaire soit végétale, soit animale ; quant aux vitamines, il n'en reste plus de trace (chose particulièrement grave pour des personnes

qui consomment encore le sucre industriel... celui-ci non seulement alimente sans apporter la moindre vitamine, mais exige encore, pour son utilisation, une ration extra riche de vitamine B). » Il en résulte presque toujours une suralimentation (parce que l'organisme crie famine, et pour cause) et une sous-nutrition qui met en péril l'existence même de l'Etre.

MICROBES ET CRUDITES

Il faut manger **cru** (ou peu **cuit**) pour profiter des vitamines des aliments.

Or les savants pastoriens, dont les recherches sont axées sur le dogme du microbe (qui est sensé être la cause de la maladie), déclarent : **« Il faut cuire les aliments pour éviter l'infection microbienne. »**

Comment faire ?

Sauver les vitamines et avaler des microbes ou tuer les microbes et se priver de vitamines ?

La réponse est plus simple qu'on pense.

On a fait prélever des échantillons de jus de carottes fraîchement préparés. Le résultat des analyses bactériologiques a, paraît-il, été très défavorable, car on y trouve de nombreux colibacilles. Ce fait doit, manifestement, servir d'épouvantail pour engager les gens à **ne plus manger cru.**

Nous aimerions demander publiquement au chimiste s'il a déjà analysé une tête de salade ou tout autre légume cru vendu sur le marché et s'il l'a trouvé exempt de bactéries. Nous voudrions, aussi, lui demander s'il considère une pomme ou une grappe de raisins ou tout autre fruit comme exempt de bactéries ?

Si nous analysons 1 cm^3 d'air pur (de campagne), nous y trouverons encore des centaines de bactéries. Que de fois les autos qui passent soulèvent des nuages de poussière et les piétons se voient contraints de les respirer. Le chimiste s'est-il jamais préoccupé du nombre de bactéries se trouvant dans un 1 dm^3 d'air poussiéreux (plusieurs millions).

Il sait certainement aussi que tout ce que nous touchons, en ville ou à la campagne, est couvert de bactéries.

Considérons donc un instant un vigoureux gars de la campagne qui ramasse sans hésiter une pomme tombée et la mange tout simplement. Il ne se demande pas très longuement si le fruit a roulé peut être sur une bouse séchée ou est salie d'une autre façon ; il frotte, tout au plus, la pomme à sa manche ou même à son fond de pantalon, y mord à pleines dents et avale ainsi des millions de bactéries.

Si l'on tient à préserver la Santé publique, on devrait plutôt interdire les nombreux produits chimiques, les méthodes de préparations invraisemblables qu'on utilise dans l'industrie alimentaire. On voit maintenant apparaître dans le commerce des conserves **qui commencent à bouillir lorsqu'on ouvre la boîte.**

Pour arriver à ce résultat, on a saturé directement de produits chimiques appropriés les denrées se trouvant dans les boîtes de conserves, pour qu'elles se chauffent sous l'effet de l'oxydation dès qu'on ouvre la boîte.

Ce sont de telles manipulations (antibiologiques) que l'on devrait combattre, non l'inoffensif aliment **cru,** au nom d'une **fausse hygiène.**

Les bactéries se trouvent partout (et c'est heureux).

La vie ne peut pas s'organiser sans bactéries qu'un être humain bien-portant (terrain sain, c'est-à-dire propre humoralement) peut supporter.

Des colibacilles se trouvent, comme on le sait, dans tous les intestins (mais un intestin sain [propre] est à même de les rendre inoffensifs). Certains colibacilles sont, même, fort utiles.

A propos de la genèse du microbe, il convient de lire les ouvrages du Dr TISSOT (ancien Professeur au Muséum d'Histoire Naturelle) où il est démontré scientifiquement que les **éléments constitutifs** de nos **cellules** (organites « haltère » et « coli »), par suite de polarisation, tendent à évoluer vers les **formes microbiennes pathogènes.** Autrement dit, nos microbes sont fabriqués par nous-mêmes, dans nos propres tissus (par mutation cellulaire), sous l'effet de l'intoxication humorale d'origine alimentaire.

Ce que nous appelons la **Santé,** n'est qu'un équilibre déterminé d'éléments « microbiens » qui, en se rompant, aboutit à des équilibres nouveaux qui, **pour nous,** sont des « déséquilibres » (ou maladies). Les **crudités,** toutes souillées qu'elles soient (éventuellement), restent les aliments les plus propres à transmettre la vie et à maintenir l'**équilibre Santé.** Peu importe le microbe d'origine externe, si l'équilibre interne est stable. Au contraire, toute altération du milieu interne par une alimentation « épurée » (morte et mortigène) provoque la mutation des organites vers des formes pathogènes. L'être vivant est une **moisissure organisée,** c'est-à-dire un agrégat de champignons microscopiques d'origine bacillaire.

Le dogme pastorien de la contagion microbienne, d'origine externe, est une pure vue de l'esprit qui ne correspond pas à la Vérité Scientifique. Il a faussé le

problème de l'hygiène alimentaire depuis plus de **50 ans.** Les animaux dits sauvages, qui se portent mieux que les hommes, ne font rien bouillir et boivent souvent des eaux polluées (sales) sans aucun risque. Ils « souillent » leur organisme à chaque instant de leur vie, mais leur « équilibre santé » est maintenu très stable par une alimentation (hyper-revitalisante), d'où défense organique puissante qui évite toute évolution microbienne pathogène. Ce qu'il faut rechercher, ce n'est donc pas la « stérilisation » de nos aliments, mais un état de santé immunisateur parfait par une **alimentation vivante** sur une base **spécifique.**

CHALEUR ET VITAMINES

D'une façon générale, la température a une influence sur toutes les **vitamines,** bien qu'elles y soient sensibles à des degrés divers.

On peut dire qu'au-dessus de 50 °C, le **« complexe vitaminique », quel qu'il soit,** réagit et se modifie maléfiquement. Ces transformations sont plus accentuées en milieu aqueux. On évitera donc des cuissons trop longues, à des températures trop élevées.

En principe, il ne faudra pas dépasser 90 °C. Plus on s'écartera de ce nombre, plus on perdra de vitamines.

1° La cuisson à l'eau chaude.

A partir de 60 °C, la vitamine C disparaît et les autres commencent à se désagréger. A 90 °C, les vitamines **A** et **D** n'existent pratiquement plus. Les plus résistantes, comme les vitamines **B, E** et **PP,** se dissocient de plus en plus **et finissent toutes par se briser vers 120 °C.** Et si à cette température on retrouve encore des vitamines, c'est de leur cadavre qu'il s'agit.

2° **La cuisson dans les corps gras chauds.**

Ici, l'eau est remplacée par l'huile, le beurre ou les graisses. Comme la température atteinte est plus élevée que dans l'eau, la méthode est à déconseiller énergiquement. De plus, le corps gras tend à se décomposer, à se craquer, en donnant des dérivés organiques nocifs et surtout une aldéhyde non saturée, **l'acroléine,** qui détruit les cellules hépatiques. Comme on utilise parfois le même corps gras pour plusieurs fritures successives, le taux de ce dernier poison croît dangereusement.

3° **La cuisson à la flamme.**

Elle « saisit » bien les viandes, mais elle décompose les chairs superficielles en produits **goudronneux** qui sont cancérigènes et que seul un grattage sérieux élimine en grande partie.

4° **La cuisson à l'étouffée.**

Elle consiste à placer l'aliment à sec dans un récipient de terre bien clos que l'on plonge dans la vapeur ou dans l'eau maintenue bouillante.

Ce chauffage doux fait distiller l'eau vitale de l'aliment qui se condense contre le couvercle et retombe sur l'aliment. Le cycle « vaporisation-condensation » en vase clos se poursuit aussi longtemps qu'il est nécessaire, à une température située au-dessous de 90 °C. Dans ces conditions la plupart des vitamines sont assez bien conservées, sauf la vitamine C.

Un procédé de cuisson **sous vide** plus ou moins poussé, à très basse température (50-70 °C), a été imaginé par l'un de nous (G. JAUVAIS), mais ce projet s'est heurté à des difficultés matérielles qui en retardent la fabrication en série, malgré la bonne volonté d'un direc-

teur d'usine qui s'en occupe actuellement. Ce serait là, évidemment, la méthode idéale de cuisson pour ceux qui ne peuvent (ou qui ne veulent) manger **cru.**

En résumé, de tous les procédés de cuisson proposés (et immédiatement utilisables), celui **à l'étouffée** est de beaucoup le **moins mauvais** (celui qui respecte le plus la vie de l'aliment).

Pour être assimilables, les minéraux doivent être pris dans leur composé organique vivant (verdures, fruits, fromage blanc frais, huîtres, etc.). La cuisson les « précipite » et les rend inassimilables. La chaleur « déminéralise » nos aliments et nous inflige des « carences minérales » (dégénératives).

a) **Les minéraux servent de « liens » aux radiations multiples qui nous traversent** (électriques, magnétiques, cosmiques, telluriques, etc.). Sans eux, nous nous **courcircuitons,** à l'instar des effets produits par la cage de FARADAY. On perd ses **biotons** sans pouvoir les remplacer (en capter de nouveaux).

b) **Les minéraux sont des éléments de construction cellulaire.** Ils servent à tapisser les mailles constituées par les acides aminés et contribuent ainsi à former nos tissus. A ce titre, ce sont donc des aliments plastiques (calcium, par exemple). Lorsqu'il y a « déminéralisation », les tissus perdent leurs minéraux ; ils s'ulcèrent et saignent. Tous nos tissus doivent être fortement minéralisés (réfractaires aux passages des rayons X), de forte densité, durs, lourds et fermes dans leur souplesse, c'est-à-dire toniques et **denses.**

c) **Les minéraux sont aussi des « catalyseurs ».** Certains sont indispensables aux transformations digestives et au métabolisme. Ils agissent par leur seule présence, comme un contremaître fait marcher ses ouvriers sans mettre la main au travail.

En chimie, la mousse de platine assure ainsi la réaction hydrogène et oxygène pour aboutir à l'eau. Sans la mousse la synthèse ne se fait pas.

Les vitamines donnent toute leur puissance réactive qu'en présence de catalyseurs déterminés.

L'acatalose est une forme grave de carence dynamique non négligeable.

d) **Les minéraux constituent des réserves alcalines protectrices.**

Pour lutter contre l'état d'acidisme, plus ou moins accentué et exigé par les échanges organiques, le corps se constitue des réserves alcalines qui sont des véritables **tampons protecteurs** anti-acidité.

Le mécanisme joue de lui-même, suivant les besoins. Or il se passe le drame suivant :

1° D'un côté, l'alimentation actuelle par **excès d'engrais du sol, pauvreté de la plante en minéraux, cuisine intempestive qui précipite les sels, mélange digestif indésirable, produits antispécifiques, ralentissement du transit intestinal, etc.,** engendre un état d'acidisme humoral accru ;

2° D'un autre côté, les réserves alcalines sont épuisées et ne se reconstituent plus ou très mal. Il en résulte une **déminéralisation** profonde de l'être humain : état permanent de **rachitisme** (qui se remarque très bien chez les enfants, moins chez les adultes par suite du recouvrement musculaire ou adipeux) et d'**arthritisme** (caries dentaires, douleurs et lésions articulaires, névrites diverses, etc., enfin, cellulite chez la femme). L'organisme, pour se protéger et durer malgré tout, abandonne une partie de ses minéraux de constitution : il se **déminéralise.** N'ayant plus de « tampons alcalins » de réserve, il cède les minéraux **de ses dents, de ses os, de ses glandes, de ses tissus.**

La « déminéralisation » est le phénomène-clef du dépérissement de l'espèce humaine par acidisme alimentaire et épuisement des réserves alcalines. La reminéralisation salvatrice ne peut se faire que par un réglage alimentaire correct et par des aliments de bonne provenance, c'est-à-dire par le **retour aux crudités.** Perte des immunités et de la faculté d'autoguérison, rachitisme des enfants, nervosisme des adultes, etc., sont dus à la déminéralisation.

PROCEDE PAR RAFFINAGE MECANIQUE

Ce procédé de dénaturation est le plus simple, après celui de la chaleur (qui reste le procédé primitif). Il consiste à isoler mécaniquement, par filtrage, pelage, lavage, blutage, les divers éléments de constitution d'un aliment. La dénaturation mécanique commence au fruit pelé et va jusqu'aux farines blanches débarrassées de leurs sons et de leurs germes, substances aux vertus vitalisantes remarquables.

L'exemple de la **farine blanche,** destinée à faire le pain blanc, mérite toute notre attention. Citons le Dr Alexis CARREL (Prix Nobel de Médecine, en 1912) :

« La publicité est faite uniquement dans l'intérêt des producteurs. Par exemple, on fait croire au public que le pain blanc est supérieur au brun. La farine a été blutée de façon de plus en plus complète et privée ainsi de ses principes les plus utiles. Mais elle se conserve mieux. C'est même la seule qui se conserve ; elle peut être stockée, ce qui permet de spéculer dessus, et le pain se fait plus facilement. Les meuniers et les boulangers gagnent plus d'argent. Les consommateurs mangent, sans s'en douter, un produit inférieur. Et, dans tous les pays où le pain est la partie principale de l'alimentation (la France au premier rang), les populations dégénèrent. » (Extrait de son livre : « L'Homme, cet inconnu ».)

Et R.J. COURTINE ajoute :

« La vieille meule de pierre a été remplacée par des cylindres d'acier qui ne broient plus le grain mais l'aplatissent. Ainsi, les parties les plus riches du grain restent collées à la première enveloppe (son) lors du blutage. La farine moderne, si belle d'aspect, si blanche, n'est plus guère que de l'amidon.

» La nature, qui fait bien les choses, avait placé près de cet amidon, dans le grain de blé, certaines diastases qui permettaient à notre estomac de transformer autant que faire se peut l'amidon en dextrine assimilable, donc de la digérer en grande partie. La meunerie moderne élimine ces diastases et nous ne digérons plus le pain blanc. »

PROCEDE PAR RAFFINAGE CHIMIQUE

Ce procédé de dénaturation intéresse surtout les **corps gras.** C'est le procédé idéal d'extraction des huiles. Voici, rapidement, le processus de cette manipulation :

On broie les graines oléagineuses avec de la soude. L'huile se fixe sur la soude pour former un savon ; ensuite, on fait passer sur ce « savon » un courant de chlore qui reprend la soude (chlorure de sodium) et laisse en liberté l'**huile.**

D'autres corps gras bien connus sont traités par l'essence de pétrole puis chauffés à l'acide sulfurique et enfin neutralisés à la soude caustique. Désodorisation et décoloration au charbon activé terminent la série

des manipulations. **Les vitamines liposolubles, les précieux oligo-éléments sont, bien entendu, irrémédiablement détruits par de tels procédés chimiques.**

Le **sucre blanc** subit, également, une série de manipulations de même ordre qui dénature profondément la substance première (betterave ou canne à sucre).

« Le sucre fabriqué, écrit le Professeur R. TOCQUET, subit une série d'actions et de transformations chimiques (chaulage, carbonatation, etc.) qui tuent les diastases et les vitamines végétales dont il était chargé, qui chassent les sels minéraux nécessaires à l'organisme. Ce sucre industriel est irritant pour nos tissus (maladies cutanées des raffineurs, carie des dents des confiseurs) et son abus est considéré comme une des causes de l'arthritisme et de la tuberculose. Nous ne parlerons pas de l'action sur l'organisme des succédanés de sucre qui, de plus en plus, sont employés dans la fabrication des sucreries, pâtisseries et du pain d'épice : sucres inertes (dévitalisés), donc nocifs au plus haut degré ! »

« Le sucre extrait de la betterave, écrit le Professeur HAWCK, est purifié à l'aide de la chaux, de l'acide carbonique, du soufre, du sang de bœuf, du noir animal. C'est un aliment dénaturé, c'est-à-dire dévitalisé, et qui dévitalise à son tour, bien entendu. »

Procédé par adjonction directe de produits chimiques.

Cette dénaturation a pour but une meilleure présentation du produit ou sa plus longue conservation. Les produits chimiques qui entrent dans l'alimentation sont appelés « améliorants » (sans ironie), conservants, colorants, parfumants, etc.

a) **Les conserves.**

« Couramment, le salpêtre est employé pour colorer charcuterie et viandes de conserve. Cette pratique, considérée comme sans danger, a cependant comme corollaire l'introduction de nitrites dans les aliments conservés. Or, même à des doses de 0,05 g, ces composés azotés présentent déjà une toxicité réelle. L'acide borique peut aussi se trouver incorporé aux pâtes de nos fromages dans le but de les mettre à l'abri des ascariens. Des poudres d'œufs contiennent quelquefois de l'acide salicylique. Cet acide est également assez souvent signalé dans les purées de tomates conservées. Enfin, l'acétate d'alumine est parfois employé pour conserver les saucissons. » (MARCHADIER et A. GOUGON, chimistes et directeurs du laboratoire municipal du Mans.)

b) **Traitement chimique des farines.**

Dans la plupart des minoteries de France, on traite les farines au gaz de chlore pour les blanchir (déclaration du Président de l'Association de la Meunerie Française). Certaines farines donnent de l'« eczéma » aux bras des mitrons. Que doit-il se passer dans l'intestin ?

Que dire des levures, sinon qu'elles sont « chimiques », également ! Poudre à base de sels d'alun, persulfate d'ammonium, bromate de potassium, etc. Voilà ce qu'on introduit dans nos aliments. Le levain minéral à l'alun entraîne des lésions du tube digestif (Société d'Hygiène Alimentaire. Bulletin n° 2928). Qui s'étonnera des effets catastrophiques de cet empoisonnement journalier sur le plan biologique (corps) et psychologique (esprit) ?

Les aliments cent pour cent chimiques ou de synthèse (ersatz).

La plus grave dénaturation (la plus « savante » [?] et la plus nocive) est celle qui consiste à « fabriquer de toutes pièces » un aliment en partant d'éléments chimiques communs et inertes. On a pu, ainsi, refaire du vin (sans raisin), du beurre (sans lait), du sucre (sans canne à sucre ou betterave), du lait (sans vache), etc.

Il est exact aussi qu'on est arrivé à fabriquer de la confiture sans fruit ni sucre. Voici une recette citée par le biologiste L.G. RANCOULE (Comment on nous empoisonne par les Aliments chimiques) :

« Lavez avec soins des chiffons qui seront convertis ensuite en dextrine grâce à l'acide sulfurique. Le produit ainsi obtenu est passé au lait de chaux, puis on le laisse macérer dans l'huile à base d'acide sulfurique qui le cristallise en glucose. Ensuite, au moyen d'arômes chimiques, de colorants d'aniline et de parfums synthétiques de fruits, on lui donne le goût, le parfum et la couleur désirés. »

La saccharine (ersatz du sucre) est l'anhydride de l'acide sulfamide benzoïque (sous-produits de goudron de houille). Les autres succédanés du sucre ne sont guère plus engageants ; la dulcine ou paraphénétolcarbomide est préparée en partant de l'urée et de la phénétidine ; la glycérine est un résidu de savonnerie ; le glucose est obtenu en saccharifiant à l'autoclave la fécule ou même de vieux chiffons par l'acide sulfurique étendu ; le sirop est filtré sur du noir animal, etc. Avec le sucre et ses ersatz, on fait des bonbons qu'on par-

fume à l'acétate d'amyle (bonbons anglais), au butyrate d'éthyle (goût d'ananas), au perlargolate rutate d'éthyle (goût de coing), au salicylate de méthyle, acétate et benzoale d'amyle (goût de fraise), au formiate, benzoate et oenanthylate d'éthyle (goût de framboise), au valérianate de méthyle (goût de banane).

N.-B. — Ces quelques exemples suffisent à montrer que la **dénaturation alimentaire** se trouve partout ou presque à tous les degrés. La conclusion est que ces manipulations sont des dangers très grands pour la santé des Hommes (la cancérisation de notre race est due à l'alimentation industrielle). Le docteur BROUARDEL disait justement : « Quand un Homme a pris le matin à son petit déjeuner un bol de lait écrémé, mouillé, plâtré ou conservé avec du formol, quand il a mangé à son déjeuner une tranche de jambon conservé au borax, des épinards reverdis au sulfate de cuivre et qu'il a arrosé le tout avec du vin coloré avec de la fuschine ou additionné d'acide sulfurique, et cela pendant vingt ans, comment voulez-vous que cet Homme ait encore un estomac ? ». A quoi nous pourrions ajouter : « et comment voulez-vous que l'ensemble des fonctions organiques n'en souffre pas ? ».

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 12

1° **Qu'est-ce que la « dénaturation » d'un aliment ?** Cette notion a-t-elle plus d'importance que celle de la spécificité ?

2° **Etudier le procédé de la dénaturation par la chaleur.**

3° **La « pasteurisation du lait ».** Son but, ses résultats ; Etes-vous partisan d'une telle manipulation ?

4° **Les procédés de raffinage chimique.**

5° Les procédés par adjonction directe des produits chimiques, dits « améliorants ». **Donner des exemples différents de ceux de la leçon.**

COURS COMPLET DE BIOLOGIE
(Hygiène, Diététique et Nutrition)

LEÇON N° 13

REGIMES MEDICAUX ET REGIMES BIOLOGIQUES

La médecine allopathique s'est emparée de la **bromatologie** pour en faire une pseudo-diététique, c'est-à-dire pour faire ses « régimes thérapeutiques », à action purement symptomatique (analogue à celle des médicaments usuels).

Avant que la **bromatologie,** sous le nom erroné de diététique, soit connue du grand public et ait atteint sa vogue actuelle, le corps médical allopathique était assez réticent pour établir des ordonnances alimentaires. Le régime était considéré comme un moyen complémentaire de médication, seulement dans certaines maladies-types : diabète, urémie. Pour les autres maladies, il était rarement envisagé des modifications dans la manière de s'alimenter. Très peu de médecins étaient des « diététiciens compétents ».

Cependant, peu à peu, devant le succès de certains empiriques et des Naturopathes (scientifiques), le corps médical allopathique est venu à la diététique. **Malheureusement, les « régimes médicaux » ont conservé l'esprit même de la médecine allopathique,** axée sur le diagnostic local et la thérapeutique anti-symptomatique. Cela ne signifie pas que les régimes médicaux soient 100 % mauvais et inutiles. Ils peuvent

avoir une valeur d'**urgence** et peuvent être appliqués avec justesse dans des situations exceptionnelles. Cependant, ils restent, pour nous, des « régimes antibiologiques », dangereux, qu'il est sage d'abandonner très vite au profit de nos régimes biologiques (à base d'aliments corrects, **spécifiques** et **non dénaturés**).

Les grands régimes médicaux classiques sont :

a) le **régime hypoazoté** (dans les maladies des reins) ;

b) le **régime sans sel** (cœur, hypertension) ;

c) le **régime dessucré** (maladie du foie) ;

d) le **régime des basses calories** (cellulite, obésité) ;

e) le **régime de la monodiète** (**riz,** dans l'hypertension ; **carotte,** dans la diarrhée verte ; **fruits,** dans les rhumatismes ; **pommes cuites** et **crues,** dans l'eczéma, etc.) ;

f) le **régime sans corps gras** (cholestérolémie) ;

g) le **régime antipurique** (goutte) ;

h) le **régime surazoté** (amaigrissement, anémie, etc.).

A. — **REGIME HYPOAZOTE**

(de restriction protidique)

Le but essentiel est de freiner l'apport alimentaire d'azote (protide) dans les néphrites aiguës sévères (anuriques en particulier), dans les poussées aiguës au cours des néphrites classiques, dans l'azotémie, l'urémie, l'albuminurie, les calculs des reins (coliques néphrétiques), les hématuries, etc.

En général, ce régime est indiqué dans toutes les **maladies des reins.** Il comporte, suivant l'enseignement classique, une base obligatoire de 1 800 à 2 000 calories et de **5 grammes de protides** par jour.

Régime type : vitamines de synthèse C (50 mg), B2 (6 mg), P.P. (60 mg), K (20 mg). Pain hypoazoté (farine blanche sans gluten, sans germe, sans son), 50 grammes légumes verts, pommes de terre, confiture, sucre, miel et un peu de beurre (protide). Le lait « déprotéiné » est aussi recommandé.

On conseille de faire ce régime que **quelques jours** pour éviter les accidents par **carences protidiques.**

Critique. Un régime plus sévère même, à base de légumes verts et de fruits juteux (non azotés), peut être suivi de longs mois (1, 2 ou 3 mois) si besoin, sans accident, sauf une perte de poids et un peu de lassitude si le sujet était auparavant un gros mangeur de viande. Quelques plats de **riz** ou de **pommes de terre** au four ramènent le bien-être.

Ce système alimentaire est celui des **végétaliens** qui n'absorbent jamais de **produits animaux** (beurre, lait, fromage, viande, poisson, œufs) et rarement des **légumes secs.** Il donne une grande résistance à la fatigue et aux maladies, mais une vitalité et une énergie plus réduites aux exigences de la vie moderne. Le poids corporel est souvent aussi insuffisant. Aussi conseillons-nous le régime hypoazoté sous forme de cure de désintoxication de 3 à 15 jours : puis reprise d'une alimentation azotée (fruits oléagineux d'abord, puis — plus tard — fromages blancs, jaunes d'œufs et poissons grillés) dès que les fonctions rénales se sont améliorées.

B. — **REGIME SANS SEL**
(déchloruré ou de restriction en sodium)

Comme son nom l'indique, ce régime consiste à réduire et, souvent, à supprimer le sel (chlorure de sodium) dans tous les aliments. Il est toujours très indiqué dans les rétentions sodiques au cours des **œdèmes cardiaques, rénaux,** ainsi que dans l'**hypertension essentielle.** Ce régime doit non seulement être « déchloruré », mais comporter aussi une restriction sévère de « sodium ». Les bases sont : suppression du sel de cuisine (blanc et gris) et pain de régime sans sel (à la place du pain habituel).

Le riz, le sucre, le miel, les noix, les amandes, les fruits frais, les haricots secs, les petits pois frais, les concombres, les champignons, les cacahuètes, les flocons d'avoine, la farine de soya dégraissée, les gruaux de maïs, les oignons sont des aliments pratiquement dépourvus de Sodium.

En ajoutant, à cela, un peu de viande, de pâtes sans œuf (et sans fromage) et quelques légumes verts bouillis, on peut établir un régime sans sel, en évitant de tomber au-dessous du seuil de protection de 200 à 300 mg de Na. En effet, le « régime sans sel » peut conduire à des accidents graves : anorexie, nausées, crampes, asthénie, torpeur, agitation et, parfois, « hypotonie osmotique du plasma » avec azotémie (si le sujet perd des quantités importantes de NaCl dans les urines).

Critique : pratiquement le **régime sans sel** absolu est rarement réalisé, et fruits et légumes **crus** apportent les bases minérales suffisantes pour assurer l'équilibre électromagnétique des tissus et des cellules. Certains diététiciens déconseillent le **sel blanc** et même le

sel gris dans tous les aliments. Il ne semble pas que ce régime « sans sel de cuisine » soit nocif, bien au contraire.

Ne pas oublier qu'en « dessucrant » on sauve le **foie,** qu'en « dessalant » on sauve les **reins** et qu'en « dégraissant » on sauve l'**intestin.** Le corps humain a « horreur » des concentrés.

C. — REGIME SANS SUCRE
(dessucré ou de restriction glucidique)

Ce régime est celui des **diabétiques.** Il convient encore aux hépatiques, aux malades de la **vésicule biliaire,** aux eczémateux, etc.

Le régime classique supprime les **sucres,** les **fruits,** les **amidons** et les **farineux,** pour axer le malade sur une alimentation surtout à base de viande, poisson, œuf, lait, beurre, fromage, pain de gluten, avec quelques tolérances pour des **doses limites** d'hydrates de carbone. Des tables ont été établies qui indiquent avec précision la teneur en hydrate de carbone des aliments.

Ce régime sévère est dangereux, surtout si le malade abuse de corps gras (acétonurie).

Dans notre méthode, le régime des hépatiques et des diabétiques a été légèrement modifié par tolérance pour certains **sucres naturels** qui n'élèvent pas le taux de glucose : nous voulons parler des **fruits crus** et du **lévulose.** Cela nous permet de réduire les **amidons** et les **farineux,** voire même de les supprimer complètement et d'éliminer aussi les **corps gras** en grande partie.

Viande grillée, poisson bouilli (ou **cru,** si possible, comme les filets de sardine, par exemple), fromage

blanc, légumes verts **crus** et **cuits,** fruits à volonté et lévulose (en évitant les mélanges indésirables) forment les éléments de notre régime, coupé de **cures de jeûne périodique.**

D. — REGIME DES BASSES CALORIES
(ou de restriction calorique)

Ce régime a été lancé non pas par les biologistes mais par des chimistes mathématiciens, pour lutter contre l'obésité, la cellulite et comme méthode de sveltesse pour **la femme élégante.**

Notre critique est sévère à l'égard de cette méthode, qui ne tient pas compte des besoins organiques, mais truque l'alimentation au nom d'un **principe complètement faux :** celui de la **calorie alimentaire.**

La réalisation pratique est d'apporter de 1 000 à 1 200 calories par jour et même moins. Pour cela, il faut « satisfaire la faim et la gourmandise » avec des aliments de toute nature, pourvu que l'addition de leur charge calorique ne dépasse pas le chiffre indiqué plus haut. On voit les excès où peuvent conduire de tels procédés.

Ce régime est 9 fois sur 10 un régime d'**intoxication,** doublé d'un régime de **famine.** C'est chèrement payer la ligne ou la ceinture fine. D'ailleurs, les chairs en souffrent. Elles sont flasques et les organes tombent.

Notre méthode, aussi efficace, a su rester « biologique ». Elle est « amaigrissante » (fondante) et ne nuit pas à la **Santé** ni à la **tonicité des tissus.** Au contraire, elle assure une meilleure nutrition en évitant les surcharges sans risque de « dénutrition ».

Le système est celui du régime « dissocié ». Un **repas azoté** à midi, un **repas cellulosique** le soir ; le

lendemain, à midi, **repas hydrocarboné** et, le soir, retour au **repas cellulosique** et ainsi de suite en évitant les mélanges **indésirables** (pas de protides avec les glucides, au **même** repas).

E. — **REGIME DE LA MONODIETE**
(de restriction purique)

Prenons comme exemple le **régime de riz** (ou régime du Dr KEMPNER).

Ce régime, basé exclusivement ou presque sur une alimentation au riz, est une **monodiète.** Comment agit-il ? Sans doute par sa restriction en sodium, par la diminution des quantités qu'entraîne automatiquement toute monodiète et par un principe « hypotenseur » contenu dans le riz. Ce dernier facteur l'a fait recommander dans l'hypertension artérielle essentielle où il fait merveille. Il consiste à faire prendre, chaque jour, 350 à 400 grammes de riz (pesé à l'état sec) et quelques fruits juteux et légumes verts (pour les vitamines et minéraux).

Ce régime peut être suivi plusieurs mois. Cependant le malade est vite las de cette monodiète. Nous la coupons volontiers de viande maigre et poisson grillé au four, une ou deux fois par semaine.

En général, toutes les **monodiètes :** celle aux carottes cuites, celle au riz, celle aux pommes cuites, celle aux fruits juteux, donnent des résultats merveilleux dans 9 maladies sur 10. La difficulté est de faire accepter d'abord, puis de supporter le système. A mesure de sa durée, il faut aussi le relâcher pour mieux le reprendre. Cela relève de l'art du diététicien et non plus de sa science qui peut être grande mais inopérante devant le « refus » du malade.

Le **régime du riz** est, donc, un exemple de monodiète qui, axé sur un aliment type, peut aider à guérir **ulcères** d'estomac et d'intestin, **hypertension,** diabète grave, **cancer** de l'estomac et, en général, tous les troubles fonctionnels et les **lésions du tube digestif.** C'est un « jeûne déguisé ».

F. — **REGIME SANS CORPS GRAS**
(dégraissé ou de restriction lipidique)

Ce régime doit être axé sur les viandes maigres légèrement grillées, les poissons maigres bouillis ou grillés, les amidons maltosés, les légumes verts et les fruits juteux (les fruits gras étant défendus).

La cervelle, le foie, les rognons, les tripes, les œufs, le beurre, les charcuteries sont des aliments interdits.

Tolérance est faite, en matière de corps gras, pour un peu de beurre « décholestériné » ou d'**huiles végétales vierges.**

En médecine-diététique classique (allopathique), ce régime convient aux malades atteints de sclérose artérielle, de diabète, de certaines maladies de peau (du type psoriasis).

En principe, nous « dégraissons » tous nos régimes, comme nous les « dessalons » et les « dessucrons ».

G. — **REGIME ANTIPURIQUE**
(de restriction toxinique)

C'est le régime classique du **goutteux,** du malade atteint de **lithiase urique,** de **rhumatismes aigus,** de **sciatiques,** de **cystites,** d'**excès de cholestérol,** etc. Sa réalisation pratique consiste à éliminer tous les aliments riches en acides uriques (et partant en purines : 3 mg d'acide urique correspondent environ à 1 mg de

purine). Le régime doit être composé d'œufs, de céréales, de fromages, de fruits, de lait et de légumes (sauf légumineuses, asperges, champignons, choux-fleurs, épinards, haricots, lentilles, oseille, pois).

Bien entendu, sardines, rognons, riz de veau, jus de viande, foie, bouillon de viande, hareng, cervelle, coquillage, lard, charcuterie, gibier, sont interdits.

Les alcools, les vins, le thé, le café, le chocolat sont également défendus.

Ce régime est convenable, sauf dans l'abus qu'il peut faire des céréales. Nous lui préférons les cures de désintoxication aux légumes verts, la monodiète (carottes cuites) ou les fruits juteux (raisins, par exemple).

H. — **REGIME SUPER AZOTE**
(ou hyperprotidique)

Ce régime a longtemps été conseillé dans la tuberculose et encore dans les néphroses lipoïdiques, les cirrhoses hépatiques, les œdèmes dits de carence et dans toutes les manifestations d'**amaigrissement.**

Ce régime est celui du Docteur PATEK, monté à 3 600 calories, comportant des œufs au matin et viande et poisson à chaque autre repas, avec **5 prises de lait entre les repas.** Un autre modèle est celui du Professeur Ch. RICHET de 3 000 calories, apportant 700 cm^3 de lait, 160 g de fromage, 200 g de viande, plus une ration de pâtes, pommes de terre, confiture, gâteaux, etc.

Le malade reçoit encore des extraits de levure et des vitamines B_1, B_2, C, PP et K.

A notre sens, ces régimes sont « incendiaires » ; et, après quelques jours, peu de malades les continuent.

Ils demandent à des fatigués, à des affaiblis, à des surmenés, des efforts digestifs d'assimilation et de désassimilation trop considérables.

Ces régimes « super azotés » pourraient être tolérés dans deux cas très particuliers, à savoir :

a) chez des sujets sains 1 ou 2 fois par semaine, si la vie au grand air, en montagne, **par exemple,** est admise ;

b) matière de **repas d'épreuve,** pour voir les résistances et les capacités digestives et émonctorielles ou, encore, pour stimuler les énergies et rendre un « bon moral » au cours d'une escapade alimentaire. Mais, nous le répétons, ces régimes sont difficilement des régimes pour malades.

I. — REGIME BIOLOGIQUE HUMAIN
(unique et à base d'aliments spécifiques et naturels)

La **bromatologie** moderne, dans le sens que nous lui donnons, cesse d'être symptomatique et devient **biologique.** Elle ne s'intéresse pas à alimenter de telle ou telle manière tel ou tel individu en fonction de sa maladie. Elle vise surtout à refaire le **Terrain** (vital), c'est-à-dire à **désintoxiquer** d'abord, puis à revitaliser (combler les carences et augmenter le potentiel vital).

En principe, quels que soient le **malade** et sa **maladie,** il est bon d'éliminer toutes les **surcharges toxiniques** par des cures de drainage. Ces cures sont les **jeûnes,** les **monodiètes** ou les **régimes autolytiques** (10 g d'aliments spécifiques par kilo de poids corporel et par jour). Les cures de **drainage** doivent être poursuivies aussi longtemps que le malade ne se sent pas mieux. Cela est le critérium.

Alors succède le **régime revitalisant,** axé sur notre conception d'aliment humain, **spécifique** et **naturel** (dans la mesure du possible), auquel s'ajoutent **quelques aliments de vie spéciaux,** plus riches en diastases, catalyseurs, vitamines, minéraux, tréphones, etc. Ce sont les **régimes de revitalisation.**

NOS QUATRE GRANDS REGIMES

Le régime parfait est le retour au régime spécifique et naturel : **fruits 80 %, fromage blanc 20 %.** Régime unique pour tous (adapté non en fonction de la **maladie-effet** mais des **forces vitales disponibles,** des tempéraments et des idiosyncrasies, c'est-à-dire des facultés de réactions ou d'autodéfense propres à chaque individu). Cependant, pour faciliter l'application de notre méthode, nous avons établi **4 grands régimes,** variant plus en **quantité** qu'en **qualité ;** c'est-à-dire en **degré** plus qu'en **nature.**

CURE A

(Jeûne hydrique ou de restriction totale
d'aliments solides.)

DUREE DE LA CURE : 3 jours (jamais moins, jamais plus). Si besoin, répéter 2 à 3 fois par mois jusqu'à résultat complet. Entre les jeûnes, cure **B, C** ou **D.**

TECHNIQUE DE LA CURE :

1° La **purge :** 2 jours avant la cure, mettre dans une bouteille **6 verres de bière, 50 g d'huile de ricin et 6 comprimés de bourdaine (EFDE).**

Chaque matin, **pendant 3 jours, en prendre 2 grands verres (réduire la dose si l'intestin** est habituellement **relâché).**

2° La **boisson :** boire, chaque jour de la cure, **1,2 l de tisane diurétique (salsepareille 40 g, bourrache 20 g, bouleau 10 g, genévrier 5 g)** chaude ou tiède, peu sucrée (au miel ou au sucre **roux** mais pas au sucre **blanc**).

3° Les **lavements :** les 3 jours, chaque soir, administrer progressivement, dans l'intestin, les quantités d'eau suivantes : 1er soir **2 litres,** 2e soir **4 litres,** 3e soir **6 litres.** L'eau doit être à 37 °C et contenir 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude pour deux litres d'eau. Aller lentement, 30 minutes pour chaque bock de **2 litres.** Masser le ventre pour éviter les coliques.

CONSEILS : Conserver la chambre, bien chauffée et aérée. Pas de fatigue physique. Repos étendu de préférence.

Cette cure pour adultes ne convient pas aux enfants au-dessous de 15 ans.

INDICATION : Chaque fois que tout mal résiste ou menace de **durer :** cas difficiles de **leucémie des adultes, diabète gras, ulcères d'estomac récidivant, maladies de peau** (eczéma, acné, psoriasis), de **goutte floride,** d'insomnie et la plupart des **maladies mentales,** faire prendre un **vomitif énergique** en guise de première purge.

CURE B

DUREE DE LA CURE : 10 à 15 jours.

Régime déprotéiné et dessucré, hypotoxique. Grande désintoxication. Formule diététique : **un seul plat par repas et le même toute la journée.**

TECHNIQUE DE LA CURE : prendre, au choix, **un** des aliments suivants pour une journée. Ne pas effectuer de mélange. Quantité, suivant la faim.

1° **Aliments autorisés :**

1. **Pommes** crues ou cuites au four ou en compote, mais sans sucre.

2. **Carottes** cuites à l'eau.

3. **Légumes verts** variés non farineux (choux, laitue, poireaux, salades, épinards, céleri, céleri en branches, cerfeuil, plus ail, oignon, persil, thym, etc.) cuits à l'étouffée (ou au bio-cuiseur).

N.-B. — Accommoder les **légumes et carottes avec :**
— 2 cuillerées à café d'HUILE DE GERME ;
— 1 cuillerée à café d'HUILE D'ORGE ;
— 1/2 jus de citron ;
— Un peu de sel marin.

2° **Boisson :** eau d'Evian (mettre 1 cuillerée à soupe **d'argile** surfine pour 1 litre d'eau) ou, mieux, eau de Volvic.

CONSEILS : pas de pain, ni farineux (tolérance pour quelques biscottes au **gluten** à 20 ou 30 %). Pas de produits animaux ni de sous-produits animaux. Pas de **sucre**. Au réveil, prendre une infusion diurétique de Salsepareille ; le soir, une infusion de Bourdaine sans sucre. Cette cure peut être reprise une fois tous les deux mois, environ.

INDICATION : rhumatismes aigus et chroniques, lumbago, névrites, asthme, hypertension, artério-sclérose et toutes **affections hépatiques cardiaques et rénales** (urémie, néphrite, albuminurie, etc).

CURE C

(de l'autolyse)

DUREE DE LA CURE : 2 à 6 mois.

TECHNIQUE DE LA CURE : régime dit des « Aliments Biologiques » (1).

Régime pesé : la quantité des **aliments solides** est réduite à **10 g** par kilogramme de poids corporel (exemple : **500 g par jour d'aliments** pour un sujet de 50 kilos).

But : déclencher le phénomène d'**autolyse,** sans aucun risque de **dénutrition.**

ALIMENTS PERMIS :

1° Tous les **fruits crus** et **cuits** (sans sucre).

2° **Légumes verts** variés non farineux (choux, poireaux, laitue, salades, épinards, céleri en branches, céleri, cerfeuil, plus ail, oignon, persil, thym, etc.) cuits à l'eau.

3° **Salades crues** variées.

4° **Coquillages crus** (huîtres, moules, etc.).

5° **30 grammes de fromage blanc frais par jour** (obligatoire).

6° Tous les 3 jours, un **jaune d'œuf cru** (sans le blanc), à midi.

N.-B. — Ajouter un peu de **riz à l'eau et quelques pommes de** terre au four (en tenant compte **des incompatibilités alimentaires)** ou quelques biscottes au gluten. Tout le **reste est défendu. Matin** et soir, tisane diurétique de Salsepareille, **sucrée au miel ou au** sucre de canne malté.

Accommoder tous les légumes et salades avec :

— 2 cuillerées à café d'HUILE DE GERME.

— 1 cuillerée à café d'HUILE D'ORGE.

---

(1) Pour avoir la liste complète des **aliments biologiques humains** (avec indications de leurs vertus biologiques et **thérapeutiques)** lire le livre : « L'**Aliment Biologique Humain**, du Professeur G. JAUVAIS, **en vente à nos** bureaux : 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - **Bordeaux (F).**

— 1 cuillerée à café d'ALGUES.

— Sel LIQUIDE en quantité suffisante.

— plus 1/2 JUS DE CITRON.

Les **protides** sont en quantité suffisante pour assurer les réparations tissulaires, sans freiner l'**autolyse.**

INDICATION : chaque fois qu'il est nécessaire d'effectuer une « fonte » tissulaire quelconque : **tumeur, enflure, cancer, abcès, obésité, engorgements, varices,** etc.

CURE D

(régime biologique classique)

Cette cure est destinée aux anciens malades, aux sujets guéris, afin de consolider les résultats acquis ou d'éviter les récidives.

1° **Au réveil : thé** ou **café** ou **cacao déthéobrominé, malté** et **enrichi au germe de blé,** très peu sucré. **Biscottes au gluten,** légèrement beurrées (avec beurre naturel, non pasteurisé) ou, mieux, enduites de miel à **la GELEE ROYALE.**

2° **A midi :** hors-d'œuvres variés, c'est-à-dire crudités **végétales** (betteraves, carottes râpées, céleri, persil, salades, tomates, etc.), **viandes légèrement grillées** (avec une noisette de beurre frais non pasteurisé), **bien** aromatisées ou bien encore **poisson cuit** au four ou **omelette** (peu cuite), **légumes verts** (haricots verts, épinards, etc.), cuits à l'eau ou, mieux, à la vapeur ou au bio-cuiseur. **Fruits crus** et **fromages.** Bien entendu, comme toujours, éviter les mariages indésirables. (Fruits crus, dans ce repas, veut dire : amandes douces ou noix ou noisettes ou pignons de pin franc, c'est-à-dire tous les fruits secs **non sucrés.)**

N.-B. — Accommoder les plats avec SEL LIQUIDE, HUILE DE GERME DE BLE et HUILE D'ORGE : 2 cuillerées à café de chaque, plus quelques gouttes de **jus de citron frais.**

3° **Le soir :** soupe de légumes au vermicelle **au gluten** plus une cuillerée à soupe de LEVURE **alimentaire** et fruits crus.

N.-B. — Ajouter riz **à l'eau** ou pâtes **au gluten (vermicelle)** ou pommes de terre (naturelles) en robe de chambre (cuites doucement avec la peau), si la faim se fait trop sentir.

CONSEILS : pas de friture ni de graisses cuites. Pas de mélange viande-farineux ou viandes-fruits sucrés (protides-glucides).

En guise de pain : biscottes au gluten (à pourcentage élevé).

Boisson : eau d'Evian ou, mieux, eau de Volvic légèrement citronnée **sans sucre.**

Escapade alimentaire autorisée : 1 ou 2 fois par mois (la veille d'un bon repas, jeûner le soir et, le lendemain en se couchant, prendre une infusion de bourdaine sans sucre).

INDICATIONS : cette cure convient à tous ceux qui sont en voie de guérison ou dont l'état est redevenu excellent.

On peut avec avantage la couper de la **cure A,** tous les trimestres, surtout si le sujet se permet beaucoup trop d'**escapades alimentaires.**

1° Ce cours doit se compléter par la brochure :

« COMMENT NOURRIR SAINEMENT LES BEBES »
(de la naissance à deux ans)

2° D'autre part, votre intérêt est de lire **chaque mois** la revue spécialisée en Diététique, **Vitagermine-Diététic,** qui vous tiendra au courant de tous les problèmes que soulève l'alimentation rationnelle humaine. Pour recevoir chaque mois le numéro, il vous suffira de nous écrire en nous donnant vos **nom et adresse** (que nous transmettrons aux éditeurs de cette revue qui est offerte **gracieusement**). Vous pourrez, même, demander plusieurs numéros (5, 10, etc.) pour distribuer dans vos relations. (Joindre toujours quelques timbres-réponses. Merci.)

DEVOIRS DE LA LEÇON N° 13

1° Quel est le **régime parfait** (biologique) du diabétique floride (obèse). Comparez ce régime à celui, généralement, institué **médicalement.**

2° Qu'est-ce qu'un régime super azoté ? Qu'en pensez-vous ?

3° Le Jeûne, ses conditions, ses effets.

4° Peut-on concevoir un **régime unique** (biologique, non médical) pour supprimer toutes les maladies en développant uniquement le **Terrain** (force vitale), donc les grandes fonctions physiologiques. Si oui, lequel ?

5° **Quelles différences séparent les régimes biologiques des régimes thérapeutiques ?**

TABLE DES MATIÈRES

Pages

OUVRAGES DU MEME AUTEUR

1° **Malade, il ne tient qu'à toi de guérir** (épuisé).

2° **Guérir sans Nuire...** (épuisé).

3° **Les Essences Végétales de Plantes qui guérissent** (et qui empêchent de tomber malade). Prix : 20 F **franco.**

4° **Les Aliments Biologiques Humains qui guérissent** (et qui empêchent de tomber malade). Prix : 30 F **franco.**

5° **Savoir se Nourrir biologiquement pour rester jeune, svelte, dynamique.** Prix : 30 F **franco.**

6° **Les Aliments Biologiques Humains qui font maigrir rapidement en améliorant la santé et la beauté.** Prix : 30 F **franco.**

7° **Adieu cellulite, obésité, œdème, troubles circulatoires, varices, varicosités, crampes et fourmillements.** Prix : 30 F **franco.**

8° **Adieu rhumatisme, arthritisme, arthrose et douleurs névralgiques.** Prix : 30 F **franco.**

9° **Adieu sciatique et tassement vertébral.** Prix : 30 F **franco.**

10° **Adieu sinusite, asthme, bronchite, rhume, grippe, emphysème, rhinite, tuberculose.** Prix : 38 F **franco.**

11° **Adieu insomnie et cauchemar.** Prix : 38 F **franco.**

12° **Adieu troubles circulatoires, hémorroïdes, varices, artérite.** Prix : 38 F **franco.**

13° **Adieu pertes diverses et infections de toutes sortes.** Prix : 38 F **franco.**

14° **Adieu nervosisme, irritabilité, neurasthénie et dépression nerveuse.** Prix : 38 F **franco.**

15° **Adieu eczéma, psoriasis, abcès, furoncles, boutons, pustules, acné.** Prix : 38 F **franco.**

16° **Adieu hypertension artérielle et cholestérol en excès.** Prix : 38 F **franco.**

17° **Adieu constipation, diarrhée, entérite, dysenterie et gaz intestinaux.** Prix : 38 F **franco.**

18° **Adieu insuffisance hépatique et vésiculaire.** Prix : 38 F **franco.**

19° **Adieu mauvaise digestion.** Prix : 38 F **franco.**

20° **Adieu mauvaise haleine et langue chargée.** Prix : 38 F **franco.**

21° **Adieu impuissance et frigidité.** Prix : 300 F **franco.**

22° **Adieu ulcère d'estomac.** Prix : 38 F **franco.**

23° **Adieu fatigue, lassitude, dégoût et découragement.** Prix : 38 F **franco.**

24° **Cours pratique et complet de Hatha-Yoga.** Ouvrage luxueux. Grand format : 22 cm × 18 cm. 100 photos, dont de nombreux nus féminins. Prix : 35 F **franco.**

25° **Erreurs scandaleuses des théories officielles en matière de Santé :** ou le mensonge organisé pour rendre malade, faire dégénérer et abrutir le peuple, afin de mieux l'asservir.

Ouvrage grand format : 21 cm × 14 cm. 550 pages. Couverture cartonnée. Agréable à lire. Chaud. Convaincant. Révolutionnaire. Inédit. **Vrai.**

Prix : 50 F **franco.**

26° **Primauté des Techniques respiratoires,** dans les Méthodes de Santé (et de Beauté), en Hygiène et Médecine Naturelles (Naturopathie) et en Sciences Psychiques (pour l'acquisition et le développement des pouvoirs mentaux et spirituels). **Un des secrets des Yogis enfin dévoilé.** Ouvrage luxueux. Couverture cartonnée et toilée.

Grand format : 27 cm × 21 cm. 650 pages. Prix : 160 F en librairie (30 % de réduction pour nos lecteurs : en vente chez l'auteur : 34, rue Porte-Dijeaux, Bordeaux 33 [F]). Aucun envoi n'est fait contre remboursement, afin de ne pas grever les prix.

EN PREPARATION :

1° **Traitement Naturel des varices et des troubles circulatoires** (méthodes inédites). Ouvrage de 500 pages, grand format (21 cm × 14 cm). Couverture cartonnée. Prix de vente en librairie : 100 F.

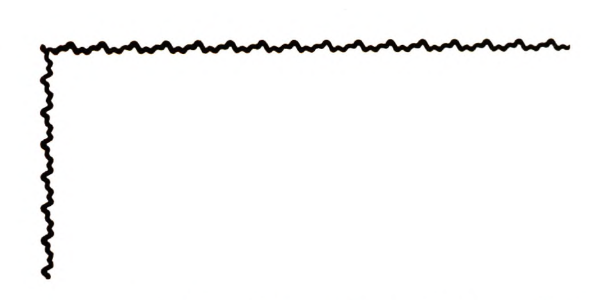
En souscription, chez l'auteur : 50 F **franco.**

2° **Devenez Professeur de Santé.** Véritable bible de la Santé par les agents naturels (vitalogènes).

Méthode inédite, complète et pratique. Ouvrage de 600 pages, grand format : 24,5 cm × 21 cm, luxueux. Couverture cartonnée et toilée. Plus de 300 photos et dessins.

Prix de vente en librairie : 160 F. En souscription, chez l'auteur : 80 F **franco.**

Tous ces ouvrages sont en vente aux Editions « Série Radieuse » : 34, rue Porte-Dijeaux, Bordeaux, 33 (F).

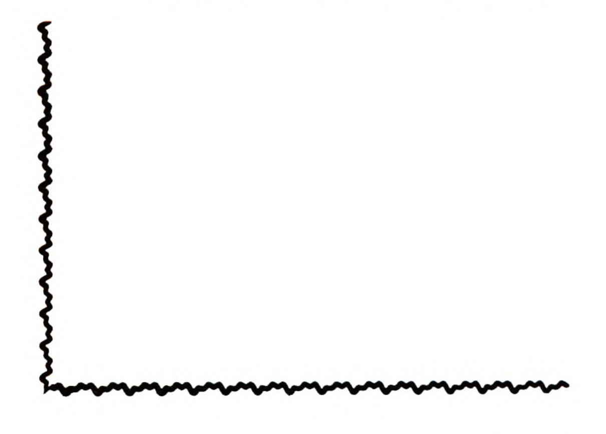


Lisez : « PRIMAUTÉ DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES », qui vous apprendra :

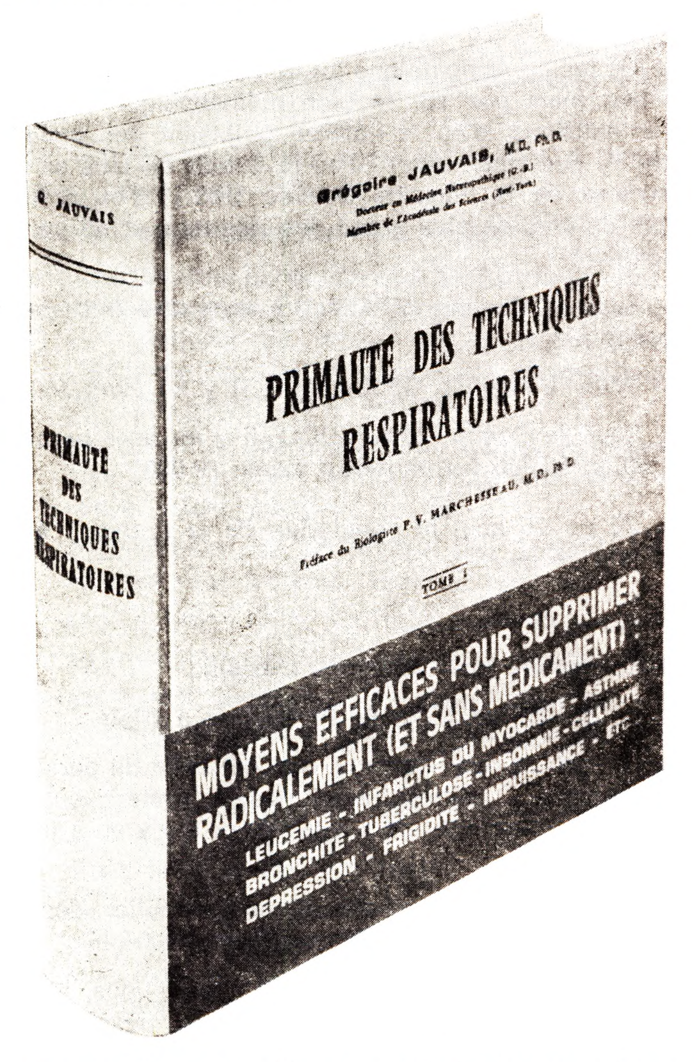
a) La **vraie** cause (ou cause première) de la **SANTE,** de la **BEAUTE,** des **MALADIES** et des **LAIDEURS** (travaux scientifiques inédits, originaux) ;

b) Les moyens **naturels** de combattre efficacement (et sans médicament) les maux dont vous souffrez, quelle que soit leur étiquette symptomatique ;

c) Les moyens **naturels** non seulement de toujours rester en **excellente santé** mais encore de recouvrer votre **SANTE** (la vraie) et **de vous perfectionner** (dynamisme, efficience, concentration, volonté, imagination, etc.).



Enfin, la sécurité pour tous ceux qui désirent la **SANTE** du **CORPS** et de l'**ESPRIT**.



Tournez la page, s'il vous plaît, et vous y lirez des **REVELATIONS STUPEFIANTES**.

Le progrès de la Médecine Allopathique (chimiothérapie) est un mensonge en tant que Méthode de Santé **intrinsèque.**

La Médecine Allopathique a fait des progrès sur le plan technique mais pas sur le plan philosophique ni sur le plan scientifique, d'où le nombre croissant des malades, d'où la fin des centenaires, d'où le déficit de plus en plus monstrueux de la Sécurité Sociale (S.S.), d'où enfin le manque de plus en plus grand des Hôpitaux et du personnel soignant.

— Sous le Régime PETAIN, il y avait 20 000 Médecins en France ;

— Sous le Régime DE GAULLE, il y en avait 56 000 ;

— Sous le Régime POMPIDOU, il y en aura probablement 60 ou 65 000 (et peut-être même 70 000).

En 20 ou 25 ans, la population de la France n'a pas triplé, loin de là.

Mais par contre :

a) Le nombre des Médecins a **triplé ;**

b) Le déficit de la Sécurité Sociale a **triplé ;**

c) Le nombre des Hôpitaux, des Asiles et du personnel dit « soignant » (Kinésithérapeutes, Infirmiers ou Infirmières, aide-Infirmiers, etc.) a **triplé,** et il n'y en a jamais assez.

d) Le nombre des malades et, en particulier, des cancéreux, des cardiaques, des rhumatisants, a **triplé ;**

e) Le nombre des syphilitiques, tenez-vous bien, a **quintuplé** durant ces dix dernières années : les faits sont là, irrécusables, brutaux, ahurissants, accusateurs.

Certainement du « progrès à rebours » et de la « Médecine diabolique ».

Et on appelle cela le « progrès » de la « Médecine ». De quels « progrès » et de quelle « Médecine » s'agit-il donc ?

Le vrai progrès d'une vraie Médecine se mesure à l'envers, exactement comme ceci :

— diminution constante des malades ;

— augmentation constante des bien-portants (qui n'ont point besoin de drogues toxiques ni de poisons pour se maintenir en forme) donc augmentation de l'**Euphorie** (qui fait le dynamisme, la bonté, la joie de vivre, la paix et le bonheur) ;

— augmentation des centenaires **valides** et **travailleurs** (qui sont un signe évident d'une race forte, vigoureuse, saine, jeune) ;

— augmentation du rendement des travailleurs (qui ne sont plus fatigués, épuisés, éreintés) ;

— augmentation de la Spiritualité ;

— augmentation des **bénéfices** de la Sécurité Sociale ;

— diminution constante du nombre des grands Trusts (médicaux) et de leur chiffre d'affaires (c'est là que le bât blesse) ;

— disparition progressive des Hôpitaux et des asiles ou centres psychiatriques (et on devrait ajouter des prisons et des policiers) ;

— diminution constante du nombre des Médecins, lesquels sont, de ce fait, acculés au chômage et n'ont plus leur raison d'être dans une Société saine et heureuse (ils deviennent alors les Conseillers de Santé, c'est-à-dire les Professeurs de SANTE, qui préviennent, qui soignent plus qu'ils ne « **traitent** »).

Le vrai progrès de la vraie médecine c'est la fin, la disparition de la médecine elle-même au profit d'une hygiène naturelle (**vitale** ou **active**).

Voilà la VERITE, aussi cruelle soit-elle.

Enfin, la Science Naturopathique... **supprime la maladie et la laideur.**

Ne soyez plus :

— patraque — malade — laid — découragé	} négativisme

Désormais, vous pouvez, dès maintenant, retrouver :

— SANTE (la vraie) — JOIE DE VIVRE — BONHEUR	} positivisme

Accordez-nous deux minutes pour lire les quelques lignes suivantes **et plus jamais vous ne serez malade ou laid ou abattu,** si vous appliquez ensuite les données indiquées dans l'ouvrage « Primauté des Techniques Respiratoires » : le livre qui fait fureur actuellement.

Voici un extrait **(résumé)** de la Table des Matières de cette œuvre.

Avertissement :

Préface : l'art de vivre est simple, mais il faut vouloir.

Nos buts : Prévenir pour n'avoir pas à guérir.
Guérir Sans Nuire au Malade.
Suivre les procédés naturels.
Lutter contre l'obscurantisme et le mensonge organisés.

La race humaine dégénère : le mal est au fond de nous, mais personne ne veut l'admettre par paresse, orgueil ou intérêt pécuniaire. Il faut crier la vérité et la faire entendre à tous, sinon l'Espèce Humaine disparaîtra de la surface de la Terre avant 200 ans. Notre (pseudo) civilisation actuelle marque la fin de notre race.

Le milieu biologique n'existe plus. Nos (pseudo) savants nous préparent un enfer. Déjà il ne fait plus bon vivre. La maladie, la laideur et la folie (de plus en plus croissantes) s'emparent de l'Espèce entière.

Les cinq facteurs stressants (agressifs) de notre ruine :

— l'intoxication par les pollutions atmosphériques ;
— l'intoxication par le tabac ;
— l'intoxication par l'alcool ;
— l'intoxication par les stupéfiants ;
— l'intoxication par les médicaments toxiques (qui envahissent de plus en plus la pharmacie) ;
— l'intoxication par les aliments dénaturés, chimifiés, sophistiqués ;
— l'intoxication par l'asphyxie cutanée (la nocivité du port du vêtement) ;
— l'intoxication par la carence ou le surmenage musculaire (la nocivité de la sédentarité et du sport de compétition).

HUMANISME BIOLOGIQUE : il faut refaire l'Humain et le social sur les bases de la Santé Naturelle : premier des biens, première des richesses, ici-bas, éléments du bonheur, de la joie de vivre et de la paix.

La NATUROPATHIE : Hygiène et Médecine Naturelles de l'avenir. Seule cette forme d'Hygiène et de Médecine peut sauver l'espèce décadente et agonisante.

Qu'est-ce que la NATUROPATHIE ?

Place prépondérante de la Spirotechnie au sein de la NATUROPATHIE.

Le problème de la Maladie : les drogues sont des poisons, et soigner par les **poisons** est la plus grosse erreur médicale des chimistes. Le Mariage de la Médecine et de la Chimie a toujours été indésirable ; il condamne l'Espèce Humaine. Il faut nous **démédicamenter** et nous soigner par des Méthodes Naturelles si nous voulons refaire de la vraie SANTE et si nous voulons nous régénérer, ne plus vivre laid et misérable.

Les tranquillisants (!) **qui sèment l'inquiétude** (?).

Nous sommes responsables de nos maladies, de notre laideur, de nos échecs, mais personne n'ose le dire ni donner des moyens pratiques de nous perfectionner sans cesse (et pour cause : la maladie, la laideur et la décrépitude rapportent des fortunes à ceux qui les exploitent) ;

Le microbe des Cardiaques : une fumisterie (légalisée) parmi tant d'autres.

La fausse hygiène **allopathique** (vaccins, sérums, etc.).

La fausse médecine **allopathique** (médicaments, chirurgie, etc.).

Le microbe, cet inconnu, **cet innocent.**

Erreur de la microbiologie allopathique.

Non ! le microbe n'engendre pas la maladie ; c'est l'inverse qui est vrai. Mais on n'ose le dire au public de peur qu'il se révolte ou qu'il cesse de croire à la (pseudo) puissance magique de la médecine allopathique (chimique), qui n'est qu'un mensonge (et, partant, une escroquerie).

Erreurs, dangers et abus de la médecine chimique (allopathique).

L'homme civilisé est un animal malade, laid et fou.

Malades ! on vous trompe.

Le **Bourrage de crâne** à longueur de journée (et d'année) par les moyens audio-visuels et légaux (presses, Télévision, radio, etc.) : véritable abus de confiance.

On maintient volontairement le peuple dans l'ignorance et l'obscurantisme. On l'empêche de réfléchir et de penser aux choses sérieuses de l'existence. Pour cela, on l'amuse avec des spectacles abrutissants (matches de football ou music-hall ou chansons idiotes ou informations tendancieuses).

L'AIR est un ALIMENT et le **premier de tous nos aliments.**

Mais il ne vaut plus rien et nous rend malade parce que les Pouvoirs Publics ne font rien pour mettre un frein à toutes les pollutions qui deviennent de plus en plus massives et de plus en plus nocives. C'est un scandale qui met notre existence en péril.

Avant dix ans, la planète entière sera transformée en véritable chambre à gaz, et les humains mourront comme des mouches empoisonnées.

Il faut lutter contre la pollution atmosphérique.

Il faut lutter contre la pollution à l'intérieur des demeures.

Il faut lutter contre le confinement de l'air et contre son appauvrissement en oxygène et en ondes biologiques.

Enfin, il faut lutter contre l'insuffisance et l'étiolement respiratoires.

L'Etat encourage les facteurs de dégénérescence et condamne sévèrement ceux qui osent s'y opposer.

Nouvelle physiologie cellulaire ou l'explication rationnelle, logique, **à la portée de tous,** du fonctionnement de notre organisme. Importance vitale de la circulation sanguine et lymphatique. Comment circule notre sang et notre lymphe.

Non ! le cœur n'est pas une pompe aspirante et refoulante (erreur des théories classiques).

Ce n'est pas le cœur qui fait circuler le sang mais le diaphragme, qui se conduit comme un véritable piston de pompe.

La découverte du Docteur HUSSON, qui permet de **rééduquer les cœurs,** même les plus usés, **sans avoir besoin de les supprimer par l'opération chirurgicale.** On tait volontairement cette merveilleuse découverte (qui est entièrement décrite dans l'ouvrage « **Primauté des Techniques Respiratoires** ») parce qu'elle ne coûte que 150 F environ au Malade alors qu'une opération cardiaque (Transplantation) coûte (au Malade et à la Société) 15 millions d'anciens francs français environ.

On voit ici l'intérêt qu'il y a, pour certains, de faire le silence sur une découverte qui n'est pas rentable pour eux, eu égard aux transplantations cardiaques qui, elles, rapportent, en revanche, une fortune à ceux qui les pratiquent.

Les maladies cardiaques et circulatoires sont dues à l'insuffisance fonctionnelle pulmonaire et diaphragmatique et à une alimentation antispécifique et dénaturée.

Importance capitale de la respiration.

Physiologie et rôle de la respiration. Nécessité d'apprendre à respirer.

Les bienfaits de la respiration spéciale **sur** :
le physique,
l'intellect,
le mental.

Moyens pratiques, rationnels, efficaces pour **augmenter la vitalité, prolonger la jeunesse,** l'existence et pour **éviter de « tomber » malade.**

La gymnastique du diaphragme.

Son efficacité et sa technique (moyens pratiques) pour **guérir, sans drogue ni médicament toxique ni chirurgie sanglante, mutilante et meurtrière** :

a) Les maladies de cœur (angine de poitrine, infarctus du myocarde...) ;

b) Les affections vasculaires et circulatoires, quelles qu'elles soient (phlébite, hémorroïdes, varices, cyanoses, engelure, cellulite, leucémie, gangrène, etc.) ;

c) Les affections articulaires (arthrite, arthrose, rhumatisme, goutte, etc.) ;

d) Les maladies nerveuses et cérébrales (insomnie, névrose, irritabilité, abattement, dépression nerveuse, neurasthénie, etc.) ;

e) Les affections pulmonaires ou thoraciques (tuberculose, asthme, emphysème, bronchite, etc.) ;

f) Les affections oto-rhino-laryngées (dites supérieures) (sinusite, otite, angines, rhume, etc.) ;

g) Les affections cutanées ;

h) Les affections génito-urinaires ;

i) Les affections inflammatoires ;

j) Les affections dentaires et buccales ;

k) Les affections intestinales et digestives ;
etc.

L'**arôme végétal :** Un antiseptique de choix (efficace, inoffensif, supérieur aux soi-disant antiseptiques classiques).

Avantages incontestables des essences végétales aromatiques en Hygiène **vitale** et en médecine **naturelle** (naturopathie).

Action des essences naturelles de plantes non toxiques.

Leur indication.

Leur utilisation rationnelle.

Importance capitale de la Relaxation et de la Désénervation : Technique indispensable pour ouvrir les émonctoires naturels (reins, peau, intestin) et pour permettre de se libérer de ses poisons pathogènes et de se refectionner (auto).

Bases de la Relaxation :

Décontraction physique.

Obtention de la quiétude nerveuse et mentale.

Revitalisation.

Changement d'état d'esprit.

Moyens pratiques, rationnels, efficaces pour se relaxer instantanément (et n'importe où).

Nécessité d'ouvrir les Thorax et de redresser les colonnes vertébrales pour faire de la vraie SANTE et de la vraie BEAUTE.

Moyens efficaces et pratiques pour y parvenir.

La SANTE NATURELLE : base du bonheur humain. Tous unis pour défendre la VIE et la SANTE **NATURELLE.**

VOICI CE QUE PENSENT LES MEDECINS DE L'ŒUVRE :

« **PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES** » (P.T.R.)
de Monsieur le Professeur-Docteur G. JAUVAIS

Des témoignages authentiques, convaincants :

1° Docteur P.V. MARCHESSEAU, Professeur Agréqé au **Collège Européen des Sciences de l'Homme** de G.B., Membre de l'**Académie des Sciences** de NEW YORK (U.S.A.) : « L'Auteur, le Professeur-Docteur G. JAUVAIS, formé aux disciplines de la Culture Humaine, offre, ici, dans « **Primauté des Techniques Respiratoires** », un véritable « art de vivre », inspiré de la meilleure tradition. C'est une somme remarquable de connaissances et d'expériences vécues. L'ampleur de l'ouvrage (650 pages) se justifie par les buts éducatifs poursuivis. Ce livre magistral est une grande leçon à l'adresse de tous ceux qui veulent **maintenir** ou **retrouver** leur équilibre biologique et psychique.

» A la fois riche et simple, personnel et accessible, l'ouvrage aspire à être utile, et il y réussit parfaitement. Quiconque éprouve le besoin de comprendre les notions qui président à l'entraînement et à la rééducation physiologiques ou qui ressent, encore, la nécessité de raffermir ses connaissances dans ce domaine, trouve — dans ce livre — tous les renseignements désirés et les voies qui mènent aux vastes horizons de la **Culture Humaine**. Il ne lui reste plus, alors, qu'à travailler (agréablement), qu'à labourer sa propre substance organique, qu'à l'**épurer** et à la **revitaliser** pour devenir (ou redevenir) cet « animal de haute espèce », réfractaire à toutes les maladies, dont parle le Docteur George **ROUHET.**

» Les moyens préconisés, en effet, sont assurément les plus sûrs pour protéger la **SANTE.** Certes, ils aident, aussi, à la guérison (auto-guérison) et permettent au malade d'assurer sa propre réfection organique, quel que soit son

cas, en lui évitant de tomber dans le cercle infernal des drogues dont l'abus est inévitable lorsqu'aucune **réforme de vie** adéquate n'est envisagée : les Médecins allopathes, eux-mêmes, le reconnaissent aujourd'hui ; mais le grand art de l'Hygiéniste est de servir, avant tout, la **SANTE**, partout où elle se trouve intacte (Hygiène) ou ébréchée (médecine), parce qu'elle détient toutes les forces de **vie,** de bonheur, de joie et, par conséquent, tous les **espoirs.** »

2° Docteur R. BARBEAU, Professeur à l'**Institut de Naturopathie** du QUEBEC, Membre de l'**Académie des Sciences** de NEW YORK :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » n'est pas seulement un important travail sur la Respiration (acte majeur de la vie). C'est, de plus, une œuvre remarquable, vraiment inédite, qui dévoile et explique clairement **la cause** exacte, réelle, première, **la cause des causes** de **toutes** les maladies et de toutes les laideurs dont souffre l'Humanité, ce qu'aucune Université classique n'enseigne soit par ignorance, soit par intérêt pécuniaire.

» Enfin, dans la deuxième partie de l'ouvrage, l'Auteur donne l'ensemble des méthodes respiratoires, des moyens **pratiques** et **précis** permettant à chacun de se préserver des atteintes de la maladie ou des troubles divers ou de se soigner lui-même **radicalement** et **sans médicament, avec succès.** Ce qui ne manquera pas d'en étonner beaucoup. Et, cependant, les preuves sont là, évidentes : oui ! on peut refaire de la SANTE et de la BEAUTE sans drogue ni cosmétique. Pour cela, il suffit de connaître les lois naturelles qui nous gouvernent puis de leur obéir ensuite.

» A cet effet, « PRIMAUTE des TECHNIQUES RESPIRATOIRES » remplit bien son rôle d'informateur et de vulgarisateur. BRAVO ! »

3° Docteurs Marcel CHAPUT et Guy BOHEMIE, Professeurs à l'**Institut de Naturopathie** du QUEBEC :

« PRIMAUTE des TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est un véritable travail de synthèse concernant une des grandes techniques naturopathiques. Il est difficile de mieux faire. Le prix de l'ouvrage se justifie en raison même de son importance, de sa présentation luxueuse et surtout de son érudition peu commune pour ne pas dire exceptionnelle. Il ne doit pas décourager les lecteurs, lesquels, sinon, perdraient ainsi un moyen unique de BONHEUR, car un livre, de ce genre, et de cette valeur, ne se rencontre pas, hélas, tous les jours dans les librairies. »

4° Docteur Hélène CAZAUX, Professeur à l'**Ecole Polytechnique d'Anthropologie** de BORDEAUX ; Membre de l'**Académie des Sciences** de New York.

« PRIMAUTE des TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est un ouvrage unique en son genre, qui fera date dans l'Histoire de l'Hygiène et de la Médecine Naturelles (NATUROPATHIE).

» J'ai été enthousiasmée par la lecture de cette œuvre remarquable, véritable BIBLE de l'anti-conformisme, qui nous donne, **entre autres,** le moyen **naturel** de sauver enfin et les Tuberculeux et les Cardiaques en perdition, sans avoir recours à la chirurgie sanglante et mutilante, pour ne pas dire meurtrière. »

5° Docteur Indiveri COLUCCI, Directeur de la **Clinique de Naturopathie** et Professeur à l'**Ecole de Médecine Naturopathique du Portugal :**

« Je viens de terminer la lecture attentive de votre livre : « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » .

» C'est un beau traité, d'une présentation excellente et d'une incontestable valeur **scientifique** et **pratique.**

» Je vous présente donc mes sincères félicitations et tous mes vœux pour que votre ŒUVRE atteigne une projection toujours plus grande au nom de la Médecine Naturelle.

» Je vais déployer tous mes efforts pour vous être utile et je ferai paraître un article sur votre livre « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » probablement dans le numéro de MAI 1970 de ma revue **NATURA.** »

6° Docteur G. MURA, Psychologue à STRASBOURG :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est plus qu'un guide réel de SANTE CORPORELLE, c'est aussi, par contrecoup, un bréviaire de la Culture Psychique et de la SANTE MENTALE. Que d'espoirs il donne à ceux qui veulent vraiment remettre un peu d'ordre dans leur esprit et qui désirent sincèrement s'élever spirituellement. Le bon sang fait le bon sens et le cerveau est l'outil de la pensée. On l'oublie hélas un peu trop souvent, et je vous suis gré, quant à moi, de nous le rappeler sans cesse. Ainsi donc cultiver le biologique c'est, en même temps, cultiver le psychologique car il y a interférence entre les deux. « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » y pourvoit parfaitement. Merci de tout cœur de nous avoir offert un livre aussi précieux, qui sera désormais mon livre de chevet, soyez-en certain ! »

7° Docteur C. BRESILLON, Psychosomaticien à Nancy :

« Votre livre « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est une merveille, qui ne se contente pas de crier la misère des chercheurs et les erreurs de l'enseignement médical allopathique, basé sur le faux dogme pasteurien, il donne aussi et surtout le moyen **pratique** d'éviter la vaccination, la sérumthérapie et la médication, qui font dégénérer les plus forts, si l'on n'y prend garde.

» « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » n'est pas un livre de médecine. C'est un livre de SANTE (nuance), à l'**usage de tous.** Je lui souhaite tout le succès qu'il mérite. Puisse le Lecteur comprendre qu'il existe enfin autre chose de plus salubre que la fausse hygiène et la fausse médecine qu'on a bien voulu lui présenter jusqu'à ce jour par ignorance et aussi, je le crois, par intérêt pécuniaire, car les classiques (allopathes) n'ont pas intérêt à ce que le grand public soit éclairé, instruit des **vraies** causes de sa déchéance, c'est-à-dire au courant des découvertes **réelles**, authentiques, vraies, qui pourraient tuer la poule aux œufs d'or, en amenant la fin des maladies, donc des malades... et, partant, de la profession médicale et pharmaceutique elle-même. Trop de gens exploitent (donc vivent de) la misère humaine. « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » rappelle à l'ordre, et c'est un bien qui mériterait d'être couronné par l'Etat. »

8° Docteur R. FEUILLE, Professeur Agrégé de Médecine Homéopathique (G.-B.) :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » n'est pas seulement un ouvrage passionnant, qui ne cesse, à la fois, de nous étonner et de nous émerveiller d'un bout à l'autre, c'est aussi et avant tout un outil de travail, qui permettra à chacun de cultiver ses **immunités naturelles** et de récupérer rapidement ses **forces vitales** auto-régénératrices et auto-guérisseuses, que la civilisation actuelle immole chaque jour sur l'autel du progrès technique outrancier... »

9° Docteur SIX :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » donne le moyen pratique et agréable permettant de vivre cent ans sans une seule minute de maladie, tout en conservant une jeunesse réelle. Le cas du Docteur HUSSON, cité à cet effet, en est un exemple typique.

» « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est un ouvrage vraiment évolutionnaire, et son enseignement inédit, basé sur une logique et sur des faits scientifiques nouveaux, incontestables, a cinquante ans d'avance sur le vieil enseignement actuel, qui est périmé parce que dépassé et faux à 80 %. Dommage qu'on ne le dispense pas dans les Facultés de médecine orthodoxe (de l'Etat). Nous verrions alors la plupart des Hôpitaux fermer leurs portes par manque de malades. »

10° Docteur A. PASSEBECQ, Professeur à l'**Institut de Culture Humaine** de LILLE :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est très important par la masse des informations qu'il apporte, et que j'apprécie tout particulièrement... »

11° Docteur LOUBET DE L'HOSTE, TOULOUSE :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est un ouvrage qui éveille les consciences, qui fait réfléchir les plus blasés, qui éclaire d'un jour nouveau la route des aveugles ou de ceux qui ne veulent point voir l'évidence. Il met en garde contre les périls réels qui nous menacent de tous côtés en nous faisant dégénérer (vaccins, sérums, médicaments toxiques, pollutions diverses, orgueil, etc.).

» « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est une œuvre de bienfaisance qui nous donne, en outre, la clé nous permettant de nous tirer tout seul d'un tel guêpier. Bref, c'est une œuvre magnifique, qui devrait faire école et dont l'application sérieuse pourrait supprimer en quelques années le nombre (de plus en plus croissant) de malades et, par-là même, le déficit (de plus en plus monstrueux) de la Sécurité Sociale qui grève si lourdement le budget de la Nation, donc de chaque contribuable.

» En toute conscience, chacun devrait acquérir ce monument de 650 pages, car c'est la meilleure assurance SANTE-VIE qu'il offre... »

12° Docteur Robert PERRONNEAUD-FERRE (de Marseille), Professeur Titulaire au **Collège Européen d'Ostéopathie :**

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est d'une très belle tenue et je vous en félicite. Nul doute qu'il rendra d'énormes services... »

13° Docteur Piero SANGIORGI, Professeur à l'**Université de Pavie :**

« C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai lu le beau livre « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES »... »

Des centaines d'autres Praticiens (Médecins, Psychologues, Esthéticiens (nes), Diététiciens (nes), Professeurs d'Education Physique ou de Culture Physique, Kinésithérapeutes, etc.), nous ont écrit dans le même sens. Toutes leurs lettres sont une éloge faite à « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ». Nous ne les publierons pas ici afin de ne pas alourdir cet opuscule.

VOICI MAINTENANT CE QUE PENSENT CERTAINES PERSONNALITES DE L'ŒUVRE « **PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES** » :

1° M. Marceau CONSTANTIN, Artiste-Peintre de très grande réputation, Président de la **Haute Académie Internationale de LUTEGE,** Docteur ès-Sciences Artistiques « Honoris Causa » (G.-B.) :

« Quel délicieux dimanche passé en votre bonne et combien instructive compagnie, je veux dire en votre pensée par l'intermédiaire de ce monument extraordinaire qui est là : « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ». J'y reviendrai souvent car il me séduit. Il est notre guide de SANTE et deviendra mon livre de chevet.

» Veuillez trouver, à travers mes bien modestes lignes, l'expression de mon admiration profonde. De tout mon cœur, je vous félicite pour cette œuvre remarquable.

» Ceux qui sauront vous comprendre gagneront, à chaque ligne, des jours meilleurs. Ceux qui n'auront pas le privilège d'approcher un tel Homme ne pourront pas rencontrer l'indicateur de la fortune la plus enviée : celle de la SANTE... »

2° M. ANDRE LOUIS, Ingénieur-Agronome, Docteur en Philosophie « Honoris Causa » (G.-B.), Rédacteur en Chef de la revue **« NATURE ET PROGRES »** :

« ... Mes félicitations admiratives pour votre magnifique ouvrage « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES », pour le travail considérable que représente un tel monument d'une telle valeur de fond et d'une présentation si soignée.

» ... Je dirai et redirai dans la chronique bibliographique de « NATURE ET PROGRES »... tout le bien que je pense de votre magistral ouvrage... Enfin, puisque vous voulez bien m'y autoriser, j'en reproduirai bien volontiers des extraits... »

3° M. ANDRE VAN LYSEBETH, Docteur en Philosophie « Honoris Causa » (G.-B.), Professeur à l'**Institut du YOGA** de BRUXELLES (Belgique) :

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » m'a donné la meilleure impression. C'est un instrument de travail extrêmement complet, qui serait un guide particulièrement précieux pour tous ceux qui s'occupent du YOGA.

4° M. Kléber CONSTANTIN, Chevalier des Palmes Académiques, Docteur ès-Sciences « Honoris Causa » (G.-B.) .

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » est un merveilleux livre. Je suis heureux de le posséder. Je le conserverai précieusement dans ma bibliothèque, comme une des belles pièces.

» Je vous garantis que cette œuvre sera lue, et je ne manquerai pas de la recommander à mes amis et clients.

» « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » me plaît beaucoup. Il est très compréhensible, clair, parfaitement conçu et ne révèle que des VERITES: Je vous en félicite du fond du cœur... »

Lisez « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ».

Livre luxueux (de collection), grand format : 25 cm × 22 cm ; 650 pages, 200 photos et dessins, pratique, à la portée de tous.

PRIX de l'OUVRAGE en LIBRAIRIE : 160 F. — Remise exceptionnelle de 20 % aux Lecteurs de cette brochure.

Expédition dès réception du montant correspondant, qui doit toujours être libellé au nom de M. G. JAUVAIS et adressé 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - BORDEAUX.

N.-B. — Aucun envoi n'est fait contre remboursement afin de ne pas grever le prix de l'ouvrage.

Lisez et faites lire « PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ». — Un des secrets des YOGIS enfin dévoilé.

Ne laissez plus passer votre chance de vous **REFAIRE UNE VIE MEILLEURE.**

AGISSEZ.

Devenez enfin POSITIF.

ATTENTION !

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » a été écrit pour grand public (qui a besoin d'être informé **objectivement** en un langage simple et clair).

« PRIMAUTE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES » a été écrit par un Scientifique, Spécialiste des Méthodes Naturelles de SANTE, de BEAUTE et de REGENERATION physique et mentale de l'ESPECE HUMAINE.

Une REFERENCE : M. Grégoire JAUVAIS est Docteur en Médecine, Docteur en Biologie, Docteur en Psychologie, Docteur en Philosophie, Diplômé des FACULTES et des UNIVERSITES des U.S.A., Canada, Grande-Bretagne, Sud-Amérique.

M. Grégoire JAUVAIS est également Professeur-Docteur en YOGA, Diplômé de l'UNIVERSITE NATIONALE des INDES.

Enfin, il est :

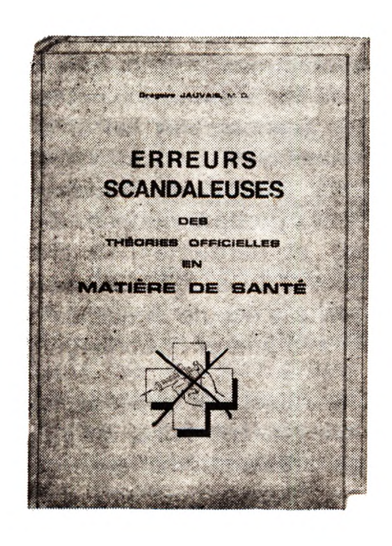
— Professeur Agrégé à l'**UNIVERSITE des SCIENCES de l'HOMME** de Grande-Bretagne ;

— Professeur à l'**Ecole Polytechnique d'Anthropologie** de BORDEAUX (France) ;

— Membre de l'**ACADEMIE des SCIENCES** de NEW YORK (U.S.A.) ;

— Docteur en Philosophie « Honoris Causa » et Docteur en Médecine Botanique « Honoris Causa » de plusieurs FACULTES et UNIVERSITES étrangères.

Editions Série Radieuse, 34, rue Porte-Dijeaux
33 - BORDEAUX



Vient de paraître :

Erreurs Scandaleuses
des Théories Officielles
en Matière de Santé
par
le Professeur-Docteur
Grégoire JAUVAIS
Membre de l'Académie
des Sciences
(New York - U.S.A.)
Recteur de l'Université
des Sciences
de l'Homme de G.-B.

Préface
du Professeur-Docteur
Pierre-V. MARCHESSEAU
Membre
de l'Académie des Sciences
(New York - U.S.A.).

Ce nouveau livre est le fruit de près de vingt années de recherches et d'expériences. C'est un **Art de vivre** écrit par un authentique **Médecin-Naturopathe-Biologiste** (disciple de l'Hygiène et de la Médecine Naturelles) à l'adresse de tous ceux qui veulent maintenir, épanouir ou retrouver leur équilibre biologique sans drogues ni médicaments **toxiques** (c'est-à-dire uniquement à l'aide d'agents vitalogènes issus du Milieu Naturel).

Quiconque éprouve le besoin de **comprendre** les notions qui président à l'**entraînement** (culture) et à la **rééducation** physiologiques, trouvera, dans cet ouvrage **clair** et **pratique,** tous les renseignements désirés et les voies qui mènent à la **réfection organique** (source de grande **Santé** et de **Beauté** Naturelles).

Les moyens préconisés par l'auteur sont strictement naturels (naturopathiques), vitalogènes (ou vitalisants).

« En évitant le cercle infernal des drogues toxiques et dévitalisantes, assure-t-il, ces moyens neutralisent ou réduisent radicalement les infections à forme microbienne, les dégénérescences et les vieillesses prématurées, les anarchies cellulaires (cancers) et les diverses maladies symptomatiques classiques courantes. Ces moyens, hautement revitalisants, entraînent la consolidation incessante du TERRAIN (notion oubliée des **Médecins-Allopathes-Chimistes)** et permettent, à chacun, l'épanouissement harmonieux de ses forces pendant toute une **longue vie,** laquelle s'écoule douce dans l'**absence totale de maladie,** dans la **joie** et le **bonheur.** »

L'auteur reproche, non sans raison, à la Médecine **Allopathique** (chimique, officielle) de ne faire, à l'aide de **poisons,** que des traitements antisymptomatiques qui n'aboutissent qu'à donner une fausse guérison, une santé artificielle, instable et fragmentaire, en même temps qu'une fausse sécurité. Il lui reproche aussi, à juste titre, de s'opposer à la diffusion (enseignement) des **Méthodes Naturelles de Santé et d'Autoguérison** (autoguérisseuses et autorégénératrices). Or, les chercheurs modernes, c'est-à-dire les savants vraiment savants (vrais savants), rejoignant, à cet égard, le **bon sens populaire,** savent, maintenant, qu'il s'agit là d'une partie essentielle (capitale) non seulement de l'**Art de Guérir** mais, encore et surtout, de l'**Art de Vivre** (c'est-à-dire Art de ne pas tomber malade, Art de rester jeune, Art du Bonheur dans la joie et l'euphorie).

Il faut que Médecins, Hygiénistes, Thérapeutes, malades et bien-portants sachent qu'il existe, tant en France qu'à l'étranger, des **Méthodes de Santé** (autoguérisseuses et autorégénératrices) qui ont fait leur preuve

depuis HIPPOCRATE (le père de la Médecine et surtout le père de la Médecine Naturelle), **Méthodes de Santé** qui diffèrent fondamentalement de la Méthode **Allopathique** (Médecine par les drogues **toxiques**, par les **poisons** appelés médicaments), la seule qui soit, actuellement, enseignée en France dans les Facultés de l'Etat parce que c'est la seule qui puisse rapporter (et qui rapporte) des sommes fabuleuses à l'Etat par le truchement des grands trusts pharmaceutiques (véritables mines d'or issues de l'exploitation éhontée de la souffrance et de la misère humaines).

L'**Allopathie** ne veut pas voir la **Naturopathie** prendre de l'extension parce qu'elle sait, pertinemment, que cette dernière, contrairement à elle-même, fait de la **Santé** (de la vraie) et que, si on la laisse faire, le nombre de malades va considérablement décroître. Or, il s'avère que le malade est un fameux cochon de payant, que l'on peut essorer, exprimer, vider à loisir (exploiter).

L'**Allopathie** n'a donc pas intérêt à tuer la **poule aux œufs d'or.** C'est pourquoi elle s'élève (et s'élèvera encore) contre tous les évolutionnaires qui désirent le **Bien** et le **Bonheur** pour tous, ce **Bien** et ce **Bonheur** ne cadrant pas avec ses intérêts pécuniaires.

C'est, d'ailleurs, pour cette raison majeure que les inventeurs et les tenants de ces **Méthodes Naturelles de Santé** (et de Régénération), bien que Docteurs et Professeurs, eux aussi, sont réprimés et farouchement combattus, en France, soit par certains représentants du gouvernement, soit, encore et le plus souvent, par l'**Ordre des Médecins Allopathes,** qui est, en vérité, un Etat dictatorial dans un Etat non moins totalitaire, un Etat dans l'Etat, en effet, qui, répétons-le, ne désire pas voir se développer, en France, des Méthodes qui gêne-

raient leurs propres intérêts au profit des intérêts des malades et de ceux qui **ne veulent pas tomber malade,** seuls intérêts vraiment dignes d'intérêt humainement parlant.

Enfin, il faut que tout le monde sache (et soit désormais convaincu) que la **Nature** a doté l'Homme d'appareils **spécifiques** et de systèmes de protection capables, si leur action n'est pas contrecarrée par des **procédés antinaturels** (médicaments toxiques, chirurgie mutilante, etc.), d'assurer tout au long de l'existence (laquelle doit être longue et heureuse) une parfaite intégrité physique et mentale.

En outre, cette même **Nature** contient tout ce qui est nécessaire pour se bien porter ainsi que les remèdes (moyens vitalogènes ou revitalisants) peu coûteux et **efficaces** pour se soigner quand des accidents surviennent ou quand des erreurs sont commises. Certes, on ne peut pas nier les progrès réalisés, **techniquement,** par la Médecine **Allopathique** depuis quelques décennies, mais cette Médecine **toxique** (exclusivement **anti**-symptomatique, malgré ses dires) ne doit être réservée qu'aux seuls **cas d'extrême urgence,** pour éviter mort d'Homme. C'est une médecine de secours dans les moments désespérés. Rien de plus. Elle intéresse, tout au plus, 10 à 20 % des malades. Son grand tort est de se vouloir seule scientifique et exclusive.

On ne peut nier, non plus, l'abus extraordinaire de cette forme de Médecine, par les **drogues toxiques,** lesquelles, honnêtement, s'avèrent inefficaces pour refaire de la **vraie santé** (biologie) et sont nuisibles de surcroît par leur toxicité, qui ajoute au **mal profond** (encrassement humoral ou toxsanglymphe).

On ne peut nier, enfin, la méconnaissance d'une vérité intrinsèque (élémentaire), à savoir que ce ne

sont pas les symptômes d'un mal (maladies-**effets**) qu'il faut combattre, mais sa ou ses **causes ;** c'est ce que fait, précisément, la **Naturopathie.**

Cette Méthode, assurément moins spectaculaire que la Médecine **Allopathique** (chimique, toxique, antisymptomatique), est singulièrement plus efficace (pour faire ou refaire de la **Santé**). Elle se résume en une phrase : restaurer sans cesse le **Terrain,** c'est-à-dire **l'Etre Total** (corps-âme), uniquement en retrouvant et en se soumettant aux lois fondamentales de la **Nature.**

« On ne commande bien à la **Nature** qu'en lui obéissant », a écrit très justement Francis BACON.

Erreurs scandaleuses des Théories Officielles en Matière de Santé est donc un livre extrêmement utile et bienfaisant que nous sommes heureux de vous présenter aujourd'hui. Ce livre est un classique de la **Naturopathie orthodoxe** (la vraie Naturopathie qu'il ne faut pas confondre avec les faux systèmes naturistes ou nudistes). Il complètera votre information et vous aidera à poursuivre votre marche vers la consolidation et l'épanouissement de votre **Santé** et de votre **joie de vivre** dans le **Bonheur.**

Voici un extrait sommaire de la table des matières :

Nos desseins :

1° Prévenir pour n'avoir pas à Guérir ;

2° Guérir sans Nuire au malade ;

3° Suivre les processus naturels.

Préface. Avertissement. Introduction. La Bromatologie (Diététique Biologique) : base scientifique de la **Culture Humaine,** des **Méthodes de Santé** et de la **Naturopathie** (Hygiène et Médecine Naturelles).

Les diverses théories officielles.

Anatomie et Physiologie comparées des grandes espèces animales y compris l'Homme et les Anthropoïdes.

Preuves irréfutables (scientifiques) de l'erreur des théories officielles en Matière de Santé (omnivorisme, calorisme, chimisme, médicamentisme, etc.).

Les faux aliments humains (viandes, poissons, volailles, charcuterie, féculents et farineux, sel blanc, sucre blanc du commerce, pâtisseries, lait, pâtes, pain, vin, alcools, conserves, etc.). Comment ils font rapidement dégénérer et rendent malade l'Etre Humain par **empoisonnement** (+ ou — lent).

Erreur de l'aliment **cuit.** Leucémie digestive. **Tous** les procédés de cuisson sont mauvais. Ils tuent nos aliments qui nous empoisonnent ensuite littéralement. Avantages irréfutables de l'aliment **cru.**

Preuve scientifique de l'erreur et de la nuisance des systèmes comme le **végétalisme,** le **végétarisme** (à base de céréales), le **carnivorisme,** l'**omnivorisme,** etc., à propos d'alimentation humaine.

Preuve scientifique de l'erreur et de la nuisance des procédés industriels de raffinage et de la chimification (des sols, des aliments, etc.).

Comment vivre en bonne santé, **sans jamais tomber malade.**

Comment retrouver sa santé, **sans jamais se droguer.**

Preuves scientifiques de l'efficacité des méthodes naturelles d'autoculture organique.

Les poisons quotidiens comme le vin, le lait liquide de vache, le café au lait, le thé au lait, le café, etc.

L'alcoolisme : ses causes, ses effets, ses remèdes naturels.

L'arthritisme et le rhumatisme : ses causes, ses effets, ses remèdes naturels.

Les diverses maladies en général : leurs causes, leurs effets, leurs remèdes naturels.

L'air que nous respirons : aliment numéro 1. Sa pollution et comment celle-ci nous empoisonne. Ce qu'il faut savoir pour pouvoir y remédier.

Les pollutions diverses : leurs causes, leurs effets, leurs remèdes naturels.

Qu'est-ce que la **Bromatologie** : clé de la Naturopathie.

Qu'est-ce que la Naturopathie ?

Fondements philosophiques, scientifiques et techniques de la Naturopathie.

Etudes comparatives des méthodes **allopathiques, homéopathiques** et **naturopathiques** et conclusion.

Essai de Médecine Intégrale (médecine universelle).

Les Aliments qui guérissent, qui conservent la jeunesse et qui empêchent de tomber malade.

Preuve scientifique (avec photo à l'appui) que l'on est fait pour vivre 150 à 200 ans (au moins), sans une minute de maladie. Les grands centenaires et super-centenaires (des chiffres à l'appui).

L'Art et la Science de **rester jeune,** de **ne pas tomber malade** et de **guérir radicalement,** sans **poison** (médicament).

Primauté du **Terrain** (le microbe n'est rien. Le **Terrain** est tout). Mais le **Terrain** est une affaire de nutri-

ment. Primauté de l'aliment biologique humain **(spécifique** et **naturel)**, c'est-à-dire du **Nutriment** (notion nouvelle).

Qu'est-ce qu'un aliment **spécifique** et **naturel** (nutriment) ?

L'Homme creuse sa tombe avec ses dents... et son nez, pourrait-on ajouter (en mangeant, en buvant et en respirant **anti**biologiquement).

L'ignorance est la source de tout mal.

La Santé n'est pas un don définitif et gratuit de la Nature. (Elle se gagne chaque jour par des efforts constants.)

La Santé : premier des biens, première des richesses, ici-bas.

Pas de Bonheur et de joie de vivre sans Santé (naturelle, c'est-à-dire obtenue sans médicament).

Les bonnes nourritures ne sont pas celles que l'on pense habituellement.

Ni Santé ni Guérison ne sont possibles sans **bromatologie** (diététique et nutrition).

Anatomo - physiologiquement (biologiquement), l'Homme est un grand singe, mais, hélas, un singe « mal élevé ».

Qu'est-ce que la maladie ?

Son origine **unique.** Sa cause première, cause des multiples effets (maladies).

Non ! le microbe n'est pas la **cause** de la maladie, c'est un innocent. Il n'est qu'un **effet** (au même titre que les vers de cadavres et que les moustiques nés du marécage).

Preuves indiscutables que nous engendrons nous-mêmes les microbes que l'on retrouve dans nos maladies.

Non ! les médicaments (poisons) ne rendent pas la Santé, AU CONTRAIRE.

En dispensant un **enseignement faux,** les Universités d'Etat trompent les étudiants, les Médecins et le peuple, lequel dégénère pendant ce temps-là, dégénérescence accrue par la toxicité des drogues ou médicaments, qui sont de **violents poisons.**

Le médicament est un mensonge, une tromperie (escroquerie).

Les guérisons obtenues par les drogues et hors des voies naturelles sont de fausses guérisons qui préparent des récidives impitoyables.

Preuves scientifiques que les vaccins ne protègent contre aucune maladie. **Au contraire, ils peuvent provoquer de très graves maladies, voire tuer ou paralyser** les gens pour le restant de leurs jours. Les Allopathes eux-mêmes (Professeurs et Docteurs) nous donnent raison. La microbiologie de Pasteur est archi-fausse. Elle est cause du **scandale des vaccins.**

Erreurs, dangers et abus de la **Médecine Allopathique** (chimique, médicamenteuse, toxique).

La maladie est évitable et guérissable. Mais l'Etat ne le veut pas, parce que la maladie, pour lui ou pour certains, est une source de revenu considérable.

Danger des sulfamides, des antibiotiques, etc.

Notre **Humanisme Biologique.** Notre **Bio-politique.** Les Fondements de notre **Morale.** Notre Doctrine en quelques points.

Les moyens efficaces pour une **politique de Santé.**

Les crimes contre la nature et les êtres (dont nous sommes). Les pollutions outrancières. Un vrai **génocide.** La planète au pillage est, de plus en plus, transformée en chambres à gaz dignes des tortures Nazi.

La destruction du Milieu Biologique, sans lequel nous ne pouvons vivre.

L'intoxication littérale par les pesticides et insecticides.

Les fauteurs. Les pseudo-savants. Un frein à nos folies. Y a-t-il un Ministère de l'extermination ?

Il nous faut d'urgence un Ministère de la Vie, car l'Humanité est condamnée à disparaître à très brève échéance par la faute de certains fous qui nous gouvernent.

Lettres ouvertes à M. le Président de la République et à M. le Premier ministre, etc.

Un livre agréable à lire, chaleureux, convaincant, **vrai,** rigoureux à l'endroit du conformisme officiel (étroit).

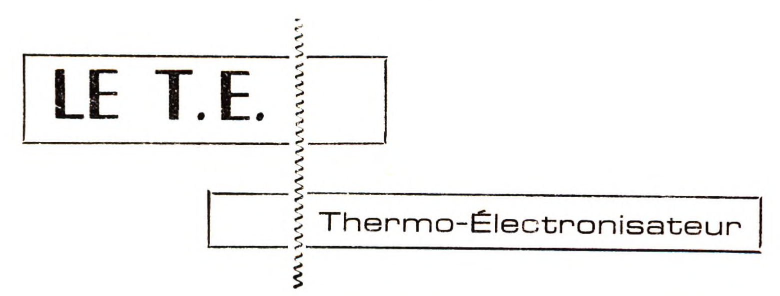
Un fort volume. Format : 22 cm × 14 cm : 550 pages.

20 illustrations .... Prix : 50 F **franco.**

LABORATOIRE D'ÉLECTRONIQUE HYGIÉNIQUE ET MÉDICALE

Centre de Recherches et d'Expérimentation
des Méthodes Naturelles de Santé Mentale et Physique
Annexe française des Laboratoires des Facultés
et Universités étrangères affiliées.

vous présente



C'est, à la fois, un appareil hygiénique et médical (naturopathique), qui permet d'allier le Traitement thermo-thérapique (soins par la chaleur) à celui de l'électro-thérapie (soins par l'électricité).

Mise au point indispensable, afin de bien fixer les esprits : l'usage des termes **thermo-technique** et **électro-technie,** à la place — respectivement — des termes **thermo-thérapique** et **électro-thérapie,** auraient été plus justes, plus adéquats, plus exacts pour exprimer notre pensée, car le T.E., ne l'oublions pas, est — avant tout — un appareil de physiologie ; il convient donc forcément aussi bien au **bien-portant** qu'au **mal-portant** (malade).

Par conséquent, on peut l'utiliser aussi bien en physio-esthétique qu'en hygiène et médecine naturelles (naturo-pathie). Mais il n'est pas certain que nos lecteurs auraient saisi cette nuance, subtile, certes, mais logique, parce que trop habitués à la terminologie classique, qui fausse leur conscience. C'est pourquoi nous nous sommes borné, finalement, à user, comme tout le monde, du vocabulaire médical orthodoxe (allopathique), qui est faux en soi mais pratique cependant pour se faire comprendre de tous, dans les grandes lignes, en l'état actuel des choses.

Ceci précisé et en d'autres termes, le T.E. a pour **but** et pour **effet** de permettre l'usage des bienfaits de l'électricité **domestiquée** (pulsée ou non) associée (ou non) à ceux du rayonnement infrarouge **domestiqué.**

Effectivement, les électrodes du T.E. sont chauffantes à volonté, c'est-à-dire qu'elles dégagent, si on le désire uniquement, un rayonnement infrarouge (I.R.), en même temps qu'elles dispensent un courant de basse fréquence, réglable — lui aussi — à volonté, tant en pulsation qu'en intensité.

A noter également que les électrodes du T.E. peuvent être utilisées **avec** ou **sans** source de chaleur, mais l'expérience nous a prouvé que l'utilisation simultanée de ces deux éléments physiques décuple leurs vertus et, par conséquent, leurs effets respectifs, en travaillant en **synergie,** si bien qu'il suffit d'un très faible apport de chacun d'eux pour obtenir des résultats particulièrement spectaculaires.

De ce fait, le traitement est rendu agréable autant qu'efficace.

Les bienfaits des courants de basse fréquence (C.B.F.) — pulsés ou non —, comme d'ailleurs ceux des rayons infrarouge (R.I.R.), ne sont plus à démontrer.

Toutefois, rappelons brièvement leurs vertus :

a) Les R.I.R. du T.E. : ils sont surtout **calorifiques, hyper-émiants** (congestifs localement et décongestifs généralement, par dérivation et accélération de la circulation sanguine), **analgésiques** (anti-douleur), **sédatifs** (calmants), **sudorifiques** (épuratifs) et **régénérateurs** (autoconstructeurs ou réparateurs).

Par leurs effets tropho-vasculaires (c'est-à-dire nutritifs et hyper-circulatoires), les I.R. (de grande longueur d'onde) permettent à l'organisme de résorber ses manifestations diverses, de calmer ses algies, de se désintoxiquer et, enfin, de restaurer les éléments cellulaires de son épiderme (en cas de traumatisme, de brûlure, etc.), mais ceux de la couche superficielle uniquement. En effet, la régénération des lésions profondes n'est pas sollicitée par les I.R. C'est pourquoi nous l'associons à l'électricité qui, elle, travaille beaucoup plus en profondeur qu'en surface.

b) Les C.B.F. du T.E. : ils sont excito-moteurs, vasodilatateurs, vaso-moteurs, trophiques, antispasmodiques

(décontracturants), antalgiques (sédatifs), toniques, ionisants (producteurs d'ions, c'est-à-dire de particules électrisées hautement bénéfiques).

Ils augmentent aussi les échanges et régularisent certaines fonctions endocriniennes. Ils améliorent considérablement la nutrition cutanée et musculaire ; ils excitent directement les muscles lisses (seins, intestins...) et vident la vésicule biliaire (en pulsation) ; ils régularisent les fonctions intestinales, circulatoires, rénales, neurovégétatives, endocriniennes ; ils désagrègent les cristaux d'acide urique (cause d'arthritisme, de rhumatisme, d'arthrose) ; ils dissolvent les graisses interstitielles ; ils apaisent, calment et diminuent les tensions nerveuses, tout en améliorant la transmission de l'influx nerveux ; enfin, ils ouvrent les émonctoires naturels (reins, peau, intestin) et, de ce fait, favorisent l'élimination des déchets et des résidus morbides et pathogènes (épuration du sang et de la lymphe). C'est pourquoi il est recommandé, après une séance de T.E., de boire un grand verre d'eau minérale (nature ou légèrement citronnée), afin de permettre le **drainage** (évacuation ou expulsion) des toxines ainsi libérées, principalement dans les cas de rhumatisme, d'arthritisme, d'œdèmes, d'obésité, de cellulite, bref, de surcharge (intoxication).

La **THERMO-ELECTRONISATION** est un procédé nouveau, **inédit.** En effet, nous avons été les premiers à la créer et à l'utiliser **avec succès** dans **tous** les cas et, en particulier, dans les cas suivants :

Troubles et douleurs (coliques) hépatiques et néphrétiques (calculs) ; engorgement du foie, de l'utérus (fibromes) et des ovaires (kystes...) ; troubles digestifs, rénaux, neuro-végétatifs, endocriniens, circulatoires (hémorroïdes, varices, cyanose, artérite, séquelles de phlébite) ; constipation ; fibromes ; pertes morbides ; maux de tête (cépha-

lées) ; arthrite (et péri-arthrite), rhumatisme, goutte, gravelle (lithiase), arthrose (coxarthrose, etc.) ; atonies et atrophie musculaires (perte du tonus, de la force et du volume) ; paresse générale ; obésité ; embonpoint ; cellulite ; œdème; névrose; surexcitation; hypertension; insomnie ; entorses et foulures ; hématomes ; hémophilie ; torticolis; scolioses ; névralgies (intercostales, faciales, etc.) ; sciatique (ou sciatalgie) ; lumbago ; anorexie (perte ou manque d'appétit) ; angines et maux de gorge ; fatigue, asthénie et lassitude chroniques ; abattement et découragement ; manque d'entrain et dégoût pour tout ; affections articulaires (raideurs, ankyloses, etc.) ; certains traumatismes ; impuissance et frigidité ; seins (glande mammaire) trop gros ou trop petits ; douleurs nombreuses et indéterminées, notamment du dos, des jambes... (cas des dactylos, des vendeuses, couturières...) ; impotence fonctionnelle ; paralysies (paraplégie, hémiplégie, sclérose en plaque, polyomyélite, lésions accidentelles ou post-opératoires, etc.), mais ceci dans le cas où les plaques motrices (points moteurs) sont intactes ou pas trop atteintes et à condition que le traitement soit poursuivi avec persévérance aussi longtemps que nécessaire.

N. B. — Le T.E. peut être utilisé seul ou associé à la rééducation classique. Il permet de relancer les récupérations qui sont stoppées et, de ce fait, de venir au secours des échecs de la rééducation classique.

NECESSITE D'UNE GYMNASTIQUE DES ORGANES

La **Culture physique**, musculaire et organique, est indispensable, de nos jours (plus que jamais), à toutes celles et à tous ceux qui veulent toujours rester en excellente forme ou qui désirent encore acquérir du dynamisme, de la combativité et de l'enthousiasme, tout en améliorant leur santé et leur silhouette (c'est-à-dire leur beauté plastique ou corporelle) : un des atouts majeurs du succès social, affectif, sentimental.

Mais la pratique de la Culture physique nécessite goût, volonté, courage, énergie et temps, qui nous font souvent défaut.

Nous avons résolu, pour vous, cet épineux problème, en créant le T.E., qui peut être utilisé, également, pour pratiquer n'importe où, **sans effort ni fatigue ni perte de temps,** une **véritable** culture physique, physiologique, c'est-à-dire douce et profonde à la fois.

Grâce à ses multiples réglages, le T.E. a la possibilité, en effet, de provoquer rythmiquement des contractions franches et profondes des fibres musculaires, et ceci à cadence variable à volonté, c'est-à-dire que l'usager a la possibilité de rythmer les pulsations à loisir, ce qui est extrêmement important comme nous le verrons, plus loin, au chapitre **cardiaque.**

Le T.E. réalise la gymnastique **à votre place,** pendant que vous lisez, que vous regardez la télévision ou encore pendant que vous vous relaxez, voire même durant votre sommeil (qu'il ne trouble nullement). Il transforme et perfectionne ainsi votre corps (et vos organes) à votre insu.

Bien sûr, vous sentez effectivement vos muscles travailler en profondeur ; vous les sentez se contracter puis se détendre rythmiquement, selon l'intensité et le rythme de pulsation choisis par vous-même. Mais ce travail de réfection (qui fait que vous vous sentez bien ensuite dans votre peau) laisse votre esprit libre (de penser ou non à autre chose), parce qu'il s'effectue tout seul, automatiquement, sans que vous ayez à vous en préoccuper, sans que votre volonté ait à intervenir, c'est-à-dire indépendamment de votre attention, laquelle peut ainsi être portée ailleurs, le cas échéant, notamment sur des problèmes différents, ce qui est tout de même un avantage supplémentaire. N'est-ce point là, entre autres, un moyen idéal de perfectionnement ?

Le **maintien** ou la **culture** de la « ligne », c'est-à-dire de la beauté des formes du corps (plastique) est essentiel au bonheur, principalement de la femme.

En effet, pas de bonheur ni de joie de vivre, ici bas, sans santé (naturelle), d'une part, et sans beauté (naturelle), d'autre part.

SANTE-BEAUTE sont synonymes et liées entre elles, comme la laideur (déformations) est la traduction apparente, le reflet visible de la maladie **profonde,** qui en est la cause.

Chez l'Homme (comme chez la Femme), un corps svelte, élégamment proportionné, harmonieusement musclé, n'est pas seulement séduisant, c'est aussi (et surtout) un signe évident de **Santé,** de **Jeunesse,** de **Vitalité** et de **Virilité** (dynamisme).

La **prestance** n'est pas un don du ciel ni l'apanage d'une minorité privilégiée. Elle se cultive et se gagne (Dieu merci !) et doit être cultivée journellement, car elle est une garantie d'assurance (de confiance en SOI) et, partant, de réussite en tous les domaines (amoureux, professionnels, pécuniaires...), **qu'on le veuille ou non.**

Personne n'a le droit d'imposer à autrui la vue d'un corps négligé, flétri, misérable, informe ou difforme. C'est affligeant pour tous, y compris pour soi-même autant que pour les autres.

Regrettons que ce principe **élémentaire** de simple courtoisie, de simple politesse (pour ne pas dire de simple bon sens), soit aussi souvent bafoué par la majorité du public, qui ne voit, hélas, naïvement, que la beauté (ou, plutôt, la joliesse) du visage (nuance), la parure de la coiffure, l'illusion trompeuse de l'habillement ou du savant maquil-

lage, en oubliant le reste, le plus important : le corps (c'est-à-dire le moteur de la vie et de la santé, ainsi que le temple de l'âme).

A croire que certains se complaisent dans un taudis corporel, dans un corps disgracieux et sans vigueur, dans une vieille baraque organique qui croule de toute part et où naissent vermines (microbes) et maladies (troubles et lésions).

L'esprit, non plus, ne **veut** point vivre et ne **peut** point s'épanouir dans des conditions aussi lamentables.

Le corps humain est une merveille, mais une merveille fragile, qui se délabre vite sous l'effet de la négligence. Ainsi donc, lui consacrer chaque jour un minimum d'attention et de temps, c'est-à-dire de soins, c'est agir intelligemment et c'est, par là même, éviter bien des tracas et des pertes d'argent, car il se venge toujours de notre mépris en laissant se créer, en lui, des troubles et des lésions divers, c'est-à-dire des maladies plus ou moins graves, qui gâchent, ensuite, inéluctablement, notre existence et, par contrecoup, notre paix morale et notre bonheur.

Et puis, on ne respecte bien autrui qu'en se respectant soi-même ; les « autres » (on veut l'ignorer) ne peuvent nous respecter que si nous les respectons nous-mêmes, d'abord !

Donnez et vous recevrez au centuple, a dit JESUS-CHRIST, le plus grand psychologue de tous les temps, et il avait parfaitement raison parce qu'**il savait** que c'est, là, une des premières lois cosmiques, naturelles, immuables, intangibles, à laquelle nul ne peut échapper ou se dérober sans se perdre.

Ainsi donc, plus que jamais, l'Homme moderne doit tendre, sans cesse, à **corriger les formes mauvaises issues**

de son hérédité et, de plus, doit lutter énergiquement contre les facteurs de décrépitude issus de ses propres erreurs de vie (Dr Georges ROUHET).

Non seulement vous ne devez pas être malade, mais, encore, vous ne devez pas vieillir. Il vous faut, constamment, parfaire votre Santé et votre Beauté par des **moyens naturels** (non médicamenteux). C'est la sagesse même et, par conséquent, la meilleure assurance vie (P^{r}-Dr P.V. MARCHESSEAU, membre de l'Académie des Sciences de NEW YORK).

Le T.E., répétons-le, est irremplaçable dans tous les cas où il est difficile ou impossible de pratiquer une Culture physique de chambre ou des exercices de plein air.

Dès à présent, ne trompez plus personne (et surtout ne vous mentez plus) en enfermant votre corps dans des gaines ou des corsets qui compriment vos chairs et, partant, vos vaisseaux, vos nerfs, provoquant ainsi des troubles circulatoires et nerveux dont vous faites tous les frais.

Cessez de recourir à ces artifices, qui n'épatent que les sots.

Le T.E. vous redonnera ou vous donnera ce que vous avez perdu ou ce que vous n'avez encore jamais eu, car c'est un procédé qui reproduit le travail de la nature.

En d'autres termes et pour résumer ses effets, le T.E. raffermit et tend (ou retend) les muscles relâchés ; il corrige le maintien, transforme réellement votre apparence physique et laisse le corps, tout à la fois, détendu, rafraîchi, revigoré, comme un massage bien exécuté. C'est un remodeleur de choix.

Pour cerner les contours de votre corps, pour maintenir (ou contenir) vos fesses tristes, vos hanches débordantes,

votre ventre bedonnant, vos cuisses tremblotantes, vos seins tombants ou vos mollets variqueux, mettez une bonne gaine. Mais, attention, la meilleure gaine n'est pas celle que l'on achète, c'est celle qui est formée par vos propres muscles et que l'on cultive journellement. Voilà la vérité, aussi cruelle soit-elle.

C'est donc cette gaine **naturelle** (et vivante) qu'il vous faut retrouver. Et, pour cela, il vous suffit, tout simplement, d'utiliser régulièrement le T.E., qui retonifiera et rajeunira vos muscles (et aussi vos organes) non seulement en leur faisant récupérer **très vite** leur ancienne fermeté mais encore en leur en ajoutant. L'application, sur les régions que vous désirez améliorer, des électrodes souples reliées au T.E., suivie d'un dosage d'intensité (par simple bouton de réglage), aura pour conséquence heureuse de vous redonner la vitalité ou la sveltesse, l'allure jeune et vigoureuse que vous souhaitez légitimement.

Grâce aux immenses possibilités offertes par le T.E., vous avez donc, désormais, maintenant, le moyen pratique :

a) De vous rééduquer (si vous en avez besoin) ;

b) De développer certaines parties de votre corps, qui vous paraissent insuffisantes (hanches ou seins ou mollets, par exemple) ;

c) De vous remuscler (si vous ne l'êtes pas assez) ;

d) De maigrir (si vous le désirez) ;

N. B. — Une fois réglé à cet effet, le T.E. provoque une **importante** chute de poids excédentaire (immédiatement ou à échéance) et ceci indépendamment de tout régime alimentaire.

Le T.E. détermine, en outre, une sensation agréable et sédative.

Utilisé le soir, une ou deux heures avant le dîner, il active la circulation humorale (sanguine et lymphatique) et, de ce fait, mobilise les stases et les toxines accumulées, qui alourdissent jambes et tête ; il supprime la tension nerveuse et la fatigue de la journée ; il facilite la digestion et améliore considérablement le sommeil.

CARDIAQUES, CECI VOUS INTERESSE

Une séance d'application de T.E., de trente minutes seulement, repose le cœur autant que trois heures de sommeil, en raison même de l'accroissement circulatoire et du résultat global produit par les effets énumérés précédemment.

Les cardiaques, c'est-à-dire les personnes atteintes d'angine de poitrine **vraie** ou d'infarctus du myocarde peuvent (et doivent) donc, en toute quiétude, utiliser le T.E., qui favorisera considérablement leur guérison.

Le T.E., en effet, et c'est là une de ses originalités, permet d'aligner, **à loisir,** l'intensité et le nombre de ses stimulations électriques (contractantes) sur les battements du cœur du sujet traité, battements qui varient à l'infini (et pour cause : il n'y a pas deux individus identiques sur cette terre).

Le T.E. donne donc la possibilité de choisir une cadence de contraction qui épouse harmonieusement les pulsations cardiaques, ce qu'aucun appareil n'a encore jamais réalisé à ce jour, à notre connaissance.

En d'autres termes, le T.E. permet donc d'individualiser à l'extrême tout traitement. D'où nécessité de cette opération et, par conséquent, de la prise régulière du pouls (avant et pendant le traitement).

RESUMONS LES RESULTATS DU T.E.

Sur-Nutrition cellulaire ; Elimination des poisons ; Récupération, maintien et développement du Tonus et de la Force (et même du volume) musculaire ; Régénérescence tissulaire ; Décontraction et détente nerveuse ; Bien-être physique et intellectuel ; Euphorie ; Regain de l'appétit chez les anorexiques...

Le T.E. peut donc sauver votre Santé et votre Beauté.

Il permet non seulement de rester jeune, svelte, dynamique, enthousiaste, mais encore de récupérer une grande partie de ses qualités essentielles (sans lesquelles la Vie n'a plus de charme ni d'attrait), car la Jeunesse, la vigueur, le dynamisme et l'efficience (qui font les élites et la réussite) — on l'oublie, hélas, un peu trop souvent — sont liés (n'en déplaise aux sceptiques) à la **santé des organes** (viscères et muscles) ; et la **santé des organes** dépend directement de leur **culture** (musculaire, vasculaire, nerveuse).

A vous, Chères Lectrices et Chers Lecteurs, de savoir si vous désirez rester une lumière éteinte ou, au contraire, si vous désirez devenir (ou redevenir) une flamme brûlante, rayonnante et dévorante.

Cesser de mener une existence médiocre, pleine d'embûches, dans la souffrance, la laideur ou les complexes d'infériorité.

Cultivez-vous physiquement.

Cultivez vos organes par le T.E., qui compense le manque d'exercice indispensable, le manque de **culture organique,** la carence d'une saine fatigue issue d'une activité musculaire adéquate.

Revitalisez-vous et dynamisez-vous par le T.E.

Bâtissez-vous un corps sain et vigoureux, apte à lutter énergiquement contre toutes les agressions internes et externes, apte à supporter sans défaillir les efforts et les fatigues de la Vie trépidante actuelle, qui est une véritable jungle où il n'y a de place que pour les plus forts.

C'est une **assurance-Santé** et **Beauté** que **nous vous offrons.**

Utilisé sciemment, le T.E. est bénéfique à tous, Hommes, Femmes, Enfants — quel que soit leur âge — et il est parfaitement bien supporté dans tous les cas où il n'y a pas appréhension ou réticence mentale du sujet.

Quoi qu'il en soit, il ne présente aucun danger pour l'organisme, aucune contre-indication majeure, aucune difficulté.

Grande simplicité d'utilisation.

Efficacité certaine, garantie.

Durée des séances : elle varie de 5 à 45 minutes maximum, suivant le cas traité.

NOMBRE D'APPLICATION : il varie de 1 à 14 applications par semaine, selon les besoins et les desiderata de chaque utilisateur. Généralement, une séance de 15 à 30 minutes par jour, pendant les 3 ou 4 premières semaines, est indispensable pour obtenir les résultats recherchés. Ensuite, 2 ou 3 séances hebdomadaires suffisent à maintenir le bénéfice des effets acquis.

Conditions de vente - Modalités de paiement :
Sur simple demande.

Adresser toute demande de renseignement ou toute commande au **Laboratoire d'Electronique Hygiénique et Médical** :

— 34, rue Porte-Dijeaux, 33 - Bordeaux (F).

N° du chèque postal : 3309-11 Bordeaux - Tél. 48.80.77.



LIBRAIRIE
MALOINE 27, rue de l'Ecole-de-Médecine, PARIS-VI[e].
S.A. PARIS

Docteur Jean VALNET

Un volume (13,5 × 20), 421 pages, 11 planches en couleurs. Cartonné : 33 F.

AROMATHERAPIE

Traitement des maladies par les essences des plantes

Troisième édition 1969

Ce travail vient à son heure, fut-il écrit à propos de la première édition parue en 1964, car, déjà depuis de nombreuses années, pour de nombreux chercheurs, médecins et une grande partie de l'opinion, les essences aromatiques naturelles tirées des plantes sont devenues des vedettes en matière thérapeutique.

Il appartenait au Docteur Jean VALNET de produire un livre sur les possibilités extraordinaires des huiles essentielles et l'accueil qui lui fut réservé par le monde médical, dans les colonnes de nombreuses Revues scientifiques françaises et étrangères, par la grande presse comme par l'opinion, prouva — s'il en était besoin — qu'un tel ouvrage répondait bien à des préoccupations réelles. La première édition se trouva, de ce fait, épuisée en quelques mois.

Dans cette seconde édition, notablement augmentée et enrichie de onze planches en couleurs du peintre Jehan BERJONNEAU, le Docteur VALNET rappelle, ou nous fait connaître, les très nombreux travaux fragmentaires antérieurs qui ont permis de démontrer que l'aromathérapie était bien la thérapeutique « millénaire et d'avenir » que beaucoup pressentaient.

De multiples expérimentations de laboratoire, animales et humaines, ont démontré « le bien-fondé des notions traditionnelles découlant d'un simple empirisme » pour

reprendre une parole du Doyen Léon BINET. Les plantes et les essences aromatiques, en effet, n'ont jamais trahi les espoirs qu'on a pu mettre en elles. Leurs propriétés sont diverses et puissantes : antiseptiques, bactéricides, antivirales, cholagogues, diurétiques, antirhumatismales, aphrodisiaques, antispasmodiques, apéritives, digestives, s'opposant à l'élaboration par l'organisme de calculs — tant biliaires que rénaux — circulatoires..., il n'est pas question de dresser une liste limitative des activités des essences. Les essences aromatiques ont, par ailleurs, d'autres propriétés fondamentales. D'abord, elles sont atoxiques et, sauf quelques cas bien limités, elles ne sauraient provoquer « à fortiori » le moindre incident. Elles sont, par ailleurs, pour le Docteur VALNET qui les emploie en permanence en traitement de fond, détoxicantes, reminéralisantes, rééquilibrantes en définitive. Elles permettent, en outre, aux autres thérapeutiques de « mieux mordre », d'agir plus à fond sur un organisme dépuré, débarrassé de ses toxines et déjà, grâce à elles, sur la route de la régénérescence.

Vis-à-vis de nombreuses médications chimiques et synthétiques actuelles nécessitées par certaines affections gravissimes, les essences se comportent comme des alliées qui neutralisent les méfaits éventuels, à court ou à long terme, de ces médicaments. On trouvera dans l'ouvrage du Docteur Jean VALNET de nombreuses observations venant confirmer toutes ces notions. Certaines affections ont trait aux essences végétales utilisées seules. D'autres sont relatives à des maladies qui furent traitées — outre un traitement phyto et aromatique de fond — par diverses médications naturelles ou biologiques où entrent, selon les cas, l'eau de mer, l'argile, les oligo-éléments, le magnésium, les cellules fraîches...

Par ailleurs, ancien médecin et chirurgien de l'Armée, le Docteur Jean VALNET n'oublie pas ses passages dans les corps francs pendant la campagne de France et d'Allemagne, aux hôpitaux d'évacuation comme chirurgien, à l'antenne chirurgicale avancée n° 1 au Tonkin de 1951 à 1953 comme médecin-chef et chirurgien de cette formation.

Le traitement des blessés de guerre lui tient particulièrement à cœur. On trouvera, dans son ouvrage, la manière de les traiter par les essences, tant du point de vue général que pour accélérer la cicatrisation de leurs plaies, qu'elles soient simples, infectées ou gangréneuses.

Toutes ces notions s'appliquent, bien entendu, aux plaies, quelles qu'elles soient, de la pratique civile.

Outre une étude particulière de nombreuses essences ou végétaux (comme l'ail, l'oignon, le clou de girofle, le gingembre...) qui agissent dans l'utilisation journalière, notamment grâce à leurs huiles volatiles, l'auteur a consacré, sous forme de « digest », un chapitre aux indications principales des essences étudiées dans son ouvrage.

De nombreuses recettes anciennes, des plus dignes d'intérêt et toujours d'actualité — eu égard aux résultats qu'elles ont de tout temps permis d'obtenir — épaulent les formules actuelles qui en sont dérivées.

Ainsi qu'il le mentionne, la plupart des essences sont généralement formulées soit en gouttes, soit sous forme de perles ou de pilules. Mais on se traite d'une façon fort correcte par l'emploi quotidien dans la cuisine de nombreux aliments condimentaires, également par les infusions, les décoctions diverses ainsi que les inhalations, les liniments ou les bains qui agissent de façon puissante par les essences qu'ils permettent ainsi d'introduire dans l'organisme.

Aussi le Docteur Jean VALNET a-t-il cru opportun de consacrer un court chapitre à la récolte des plantes et à leurs utilisations diverses.

En résumé, un ouvrage qui joindra l'utile à l'agréable et qui intéressera aussi bien le praticien que le malade et aussi, faut-il ajouter, le bien-portant.

Docteur Jean VALNET

Edition 1967. Un volume (13,5 × 20), 320 pages. Cartonné : 29 F.

THERAPEUTIQUE JOURNALIERE PAR LES LEGUMES ET LES FRUITS

Le succès obtenu par son « Aromathérapie » (rééditée en 1966, dix-huit mois après sa parution) nous vaut dès maintenant ce nouvel ouvrage du Docteur J. VALNET, que de nombreux lecteurs réclament depuis plusieurs années.

De nombreuses Revues scientifiques françaises ou étrangères, comme la quasi-totalité des quotidiens, hebdomadaires et mensuels de la grande presse ne cessent, en effet, de dénoncer les dangers d'un grand nombre de médications chimiques utilisées abusivement... très souvent de la propre initiative des intéressés eux-mêmes qui, ignorant tout des fréquentes incompatibilités médicamenteuses, s'empoisonnent journellement, parfois de manière grave sinon irréversible.

Si certaines découvertes thérapeutiques modernes ont radicalement transformé divers chapitres de la médecine en permettant de guérir aujourd'hui des affections autrefois incurables, les produits utilisés comportent, en raison de leur puissance même, un **risque** (plus ou moins évident il faut le dire, ce qui en fait surtout le danger) que nul **n'a le droit** de faire courir à la grande majorité des malades justiciables d'autres médications actives. dépourvues de toxicité.

Par ailleurs, les médications modernes — souvent trop lourdement administrées alors qu'on ignore à peu près tout de leur mode d'action — se soldent par un nombre non négligeable d'échecs, sinon d'aggravations de la symptomatologie, voire l'apparition de syndromes nouveaux devant lesquels les praticiens restent perplexes. Aussi, en face de nombreuses affections, divers auteurs en sont-ils arrivés à préconiser la suppression de tous médicaments, à conseiller « la paix thérapeutique ».

Le public, « qui a le droit de savoir » et cherche toujours plus à s'informer, n'ignore plus guère — tout au moins dans les grandes lignes — les aspects inquiétants de ces problèmes qui le concernent au plus haut chef.

Aussi, quoi d'étonnant à ce qu'une fraction toujours plus grande de l'opinion, redoutant les effets secondaires néfastes de maintes drogues de synthèse, se détourne de la médecine dite « classique » pour chercher « autre chose », parfois hélas ! au domicile d'un charlatan.

Comme on pourra le lire dans cet ouvrage, les légumes, les céréales et les fruits, indispensables à l'entretien de notre existence, représentent beaucoup plus car la plupart sont des traitements, parfois incomparables, mais à qui, trop souvent, on ne songe à faire appel que lorsque tout le reste a échoué.

Si pendant quelques années, beaucoup de médecins et de profanes ont cru bon de les mettre aux archives, c'est qu'on pensait pouvoir accorder un crédit illimité aux possibilités futures des traitements synthétiques dont les formules paraissaient être un gage de sécurité, de précision, d'activité certaine. Obnubilés par une aberration difficile à comprendre, les hommes abandonnèrent les certitudes pour l'imprévu, oubliant les résultats obtenus dans le passé quand d'aucuns ne s'autorisaient pas plus simplement à les nier.

Et ce sont les méthodes d'analyses modernes qui en nous révélant peu à peu la composition des végétaux, les rétablirent dans l'arsenal thérapeutique. Ainsi, le « jardin est-il bien une officine dont nous devrions nous servir plus souvent ».

Et une Médecine d'Hôpital réservée aux grandes maladies, aux maladies graves nécessitant une compétence et des thérapeutiques particulières...

Il n'y a pas deux thérapeutiques inconciliables et incompatibles : la thérapeutique classique basée sur l'action massive et antagoniste des médicaments, et la thérapeutique homéopathique basée sur l'action régulatrice, pharmacodynamique des microdoses.

Toute maladie est un phénomène évolutif et un phénomène réactionnel dont il importe de maîtriser tôt les premières manifestations, celles qui souvent ne reposent sur aucune base anatomique connue et ne peuvent être expliquées ni par l'examen ni par les dosages biochimiques usuels.

Ces manifestations précoces ne sont pas des signes de souffrance nuisibles, mais des réactions de lutte active, de défense salutaire de l'organisme, qu'il faut bien connaître.

Médecin consultant et Médecin d'Hôpital voient les mêmes malades, mais à des stades évolutifs différents. Une maladie n'est bénigne qu'après une guérison rapide ou spectaculaire. Une maladie ne reste bénigne que lorsqu'elle est traitée avec efficacité dès l'apparition de ses premiers symptômes.

La connaissance de l'Homéopathie permet une meilleure compréhension et un renouvellement salutaire du traitement d'un grand nombre d'affections « mineures », ces formes peu évoluées des grandes maladies classiques.

— L'Homéopathie permet de regrouper dans des cadres nouveaux les symptômes réactionnels précoces de l'organisme malade, maladies méconnues qui portent un nom : celui de la substance médicamenteuse capable de reproduire (à doses subtoxiques) la même maladie expérimentale que la maladie clinique à guérir.

— Par l'utilisation des microdoses, la thérapeutique Homéopathique permet de respecter les processus spontanés de guérison et de cicatrisation, et d'adapter le trai-

tement au déroulement clinique de la maladie et à la nature complexe et infiniment petite des phénomènes cellulaires.

Par une présentation plus pharmacologique que symptomatique et doctrinale, l'auteur de « REALITES HOMEOPATHIQUES » a voulu rendre accessible à tous les notions essentielles d'une Homéopathie de qualité constante.

Cet ouvrage d'initiation a été rédigé avec le réalisme et le culte de l'efficacité d'un Médecin habitué à résoudre seul depuis 20 ans (dans des îles lointaines du Pacifique) : d'abord les problèmes médicaux et chirurgicaux d'un Hôpital de cent lits, puis ceux très complexes et très vastes encore d'une clientèle de Médecine Générale attirée par les succès de la Thérapeutique Homéopathique.

Il faut revaloriser le rôle des Médecins de Consultation Générale en leur offrant une thérapeutique plus efficace et mieux adaptée aux formes de défense des organismes malades.

Il faut imposer la reconnaissance officielle de l'Homéopathie par les milieux médicaux universitaires et son intégration dans l'enseignement médical classique.

N'est-il pas anormal que l'Homéopathie soit encore une Spécialité réservée aux classes aisées ? ou à l'opposé soit matière à commerce pour des empiriques non qualifiés, qui ont le mérite de réussir (quelquefois) là où échoue le Médecin de formation classique ?

Achevé d'imprimer :
le 31 Octobre 1970, sur les presses
de l'U.S.H. (G.-B.)

pour le compte des
Editions Série Radieuse
Directeur : Professeur JAUVAIS
34, rue Porte Dijeaux - Bordeaux, 33 (F)

Dépôt légal : 4me Trimestre 1970

PROFESSIONS INÉDITES

LUCRATIVES ET D'AVENIR

DEVENEZ SANS TARDER :

Professeur de Yoga et Kong-Fou ; Professeur de Gymnastique des organes ; Professeur d'Esthétique corporelle ; Physio-Esthéticienne ; Graphologue ; Hygiéniste-Puéricultrice ; Sexologue ; Psychologue-Conseil ; Chiropractor ; Ostéopathe.

Possibilité d'obtenir (après Etudes Supérieures) des **TITRES** et **GRADES** universitaires (Certificats, Diplômes, Licences, Maîtrises, Doctorats...) dans les disciplines suivantes : Sciences, Biologie, Psychologie, Psycho-Biologie, Neuro-Pédagogie, Bio-Chimie, Bio-Sociologie, Anthropologie, Sciences Politiques, Acupuncture, Diététique, Yoga, Culture Physique, Massage, Relaxation, Médecine Naturopathique, Médecine Physique, Médecine Psycho-Somatique, etc. Très nombreux autres cours. Se renseigner, S.V.P.

Documentation complète sur simple demande (contre 10 timbres).

Avec ou SANS baccalauréat

Cours à l'Ecole et par correspondance :

UNIVERSITÉ DES SCIENCES DE L'HOMME

(Grande-Bretagne)

Agréée par les **UNIVERSITES** étrangères affiliées : U.S.A., INDES, CANADA, Angleterre, Sud-Amérique (Mexique, Brésil, etc.), ainsi que par les Pouvoirs Publics Anglais.
Adresser toute correspondance à la délégation française qui transmettra :

I.P.B.A.


[redacted]